



## 2023-2024 年度 RI テーマ : CREATE HOPE in the WORLD

世界に希望を生み出そう

ガバナー方針 : 「 培おうプライド、育もうブランド、そして未来へ!! 」

クラブ方針 : 「 50 年の継承、100 年への継続と希望 」



CREATE HOPE  
in the WORLD

### 名古屋空港ロータリークラブ

事務局/ 名古屋市中村区名駅 3-11-13  
レジデンス鈴木 1101  
【TEL】 052-446-6811 【FAX】 052-446-6812  
E-Mail: rongoapt@mta.biglobe.ne.jp  
会長/ 阿萬 裕子  
幹事/ 伊藤 康司  
公共イメージ向上委員長/ 伊東 由之  
例会日/ 毎週月曜日 12:30~13:30  
例会場/ 名古屋マリオットアソシアホテル

## 第 2146 回例会

2023 年 10 月 16 日 (月) 第 12 回

- 司 会 SAA 菅沼 智大 君
- 点 鐘 会長 阿萬 裕子 君
- 斉 唱 ロータリーソング  
「それこそロータリー」「紅葉」
- 例会行事 会員卓話

### 会長挨拶

名古屋空港ロータリークラブ 会長 阿萬 裕子 君



皆さん、こんにちは。  
先週は祝日のため休会となりましたが皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか。私は東北に旅行してきました。南三陸へ行きましたが、まだ新しさを感じ、東日本大震災の発生の 2011 年から 12 年経過しても先日のことのように思い出されました。この建物は防災庁舎でした。以下説明分です。

「よく見ると二段重ねの丘になっていますが、一段下がった部分の周囲には「高さのみち」と名付けられた歩道があります。この高さは、南三陸町志津川地区の市街地に襲来した津波の平均高さ海拔 16.5m。ここに立てば、目線の先にある防災庁舎が安全な高さではなかったことがよくわかる、津波の恐ろしさを体感するスポットです。」これまでに確認された死者と行方不明者は、避難生活などで亡く

なった「震災関連死」も含めると、2 万 2212 人に上ります。行方不明方は現在 2,523 名であることを考えると胸が痛みます。



私の趣味にポケモンGOがありますが、ポケふたをご存じでしょうか。ポケモン的一种である、イーブイが鹿児島



指宿市のスポーツ・文化交流大使に任命されたことにあわせて 2018 年 12 月 20 日にイーブイのマンホールを指宿駅前を設置したのが始まりです。2021 年 8 月時点で 200 枚以上が設置されています。ポケふたの設置は、推しポケモンとともに地域の魅力を国内外に発信するプロジェクト「ポケモンローカル

Acts」の一環として行われています。是非見つけたら教えて下さい。

いよいよ来週 10 月 22 日 (日) に豊山町商工会主催の「豊山町産業まつり」が開催されます。例会は通常通り 12 時 30 分からの開催となりますが、例会前後にお祭りにご参加いただければと思います。例会では昼食も用意していますが、おまつりで食べ物の提

供もありますので少なめにしています。  
是非、豊山町の商工会の皆さんの物販にご協力ください。  
今のところ天候も良さそうなので多くの会員の皆様の出席  
をお願い申し上げます。  
ありがとうございました。

## ～会員卓話～

担当：クラブ強化戦略委員会

### 『健口と健康』 中島 俊朗 君

#### 委員会報告

##### ● 出席報告 (片山 映理子 君)

##### 本日の例会

会員数	50		出席率	83.72	%
出席者	出席義務者	22	欠席者	出席義務者	7
	出席免除者	14		出席免除者	7
	出席合計	36		欠席合計	14

##### ● ニコニコボックス報告 (片山 映理子 君)

中島先生、卓話宜しくお願い致します。

阿萬 裕子 君

中島先生、本日は宜しく申し上げます。そして、昨日の第3回ゴルフ部コンペ優勝できました。ありがとうございました!!

伊藤 康司 君

中島PPの卓話楽しみです。

稲吉 将秀 君

中島さんの卓話に期待しています。社会復帰しました。よろしく申し上げます。

金井 和治 君

中島先生、卓話 楽しみにしています。

川口 直也 君

中島バスト会長の卓話に期待しています。

串田 正克 君

中島君、卓話 楽しみです。

鈴木 恵一 君

まとまりのない話をさせていただきます。中島 俊朗 君

中島バスト会長 卓話よろしく申し上げます。原田 好展 君

#### 今日も元気で!

市川 孝 君	伊東 由之 君	井上 辰男 君
入谷 宏典 君	内海 辰巳 君	大河 裕之 君
大野 和宏 君	片山映理子 君	暮沼勇二郎 君
近藤 和彦 君	菅沼 智大 君	高山 光雄 君
武田 英昭 君	田邊 雅彦 君	田中 秀典 君
照井 通夫 君	中林 正人 君	前田 幹太 君
真城 壮司 君	松井 ゆか 君	三好 潤 君
安江 寛二 君	安川 正勝 君	山内 佳紀 君
山北 秀和 君		

本日の協力	34 名	50,000 円
本年度の協力累計		607,000 円

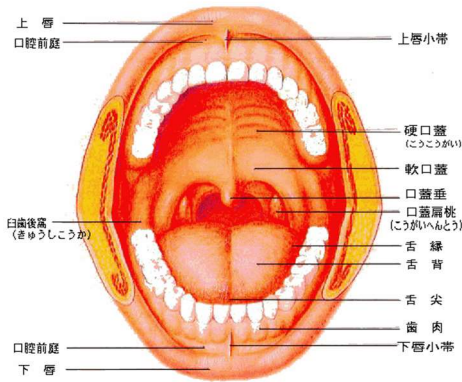
ご協力ありがとうございました。



今回は自身の職域である歯科医業において、感じ思ってきたことを中心にお話しさせていただきます。すべての人にとって健康は最も重要な事柄です。健やかな生活を考える上で、口の働きは、食べること、話すこと、その他、実に人として生きる上で極めて基本的な働きを担っています。口の構造として歯、歯茎、舌、頬と喉および唾液腺があります。そして、代表的に扱うべきである歯は、虫歯や歯周病という2大疾患で、長く多くの人々の治療対象になってきました。歯は高齢になるに従い徐々に抜けていくことを多くの人が余儀なくされています。



# 口腔



歯科医療はここ数十年で治療法もインプラント等かなり進化した。しかしやはり治療の目的は自然の歯を大事に残すことが本来の求める姿です。そこで歯科医師会などの関係団体がリードし、30年ほど前から世間一般の方々が分かりやすい標語として「8020運動」を広く世に提唱しているところです。

80歳で20本の歯を残す目標を取り組みの方針としてきています。

## 健康寿命の延伸

8020目標と口腔機能低下の防止



健口で健康寿命の延伸

口腔管理の医療経済への影響

口腔管理を適切に継続している(残存歯数が多い)人ほど、1年間に支払う医療費が少ない



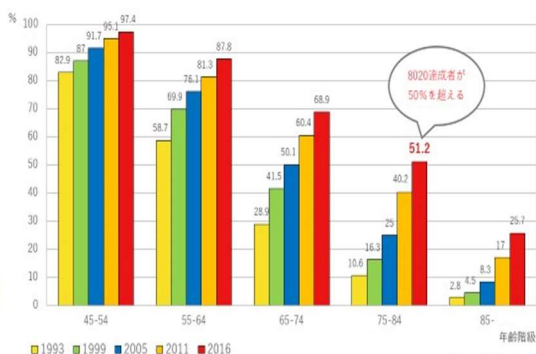
長生きの時代になっています。

長命から長寿へ 健康寿命の延伸

8020運動

## 8020運動の推移

8020 (現在歯20本以上) 割合の年次推移



このことは非常に大きな変化であったと自覚しています。虫歯や歯周病という「結果」を治す事から、その「原因」に注視することになりました。

歯科疾患の本質的な原因は「口腔細菌」であることが確定視され、既に久しくなっています。つまり主要歯科疾患は細菌に起因する「感染症」というわけです。口腔内細菌の増殖、繁殖を防ぐためには、栄養源である食物残渣を除去することが大事となります。

自身による歯磨きと歯科医療従事者による専門的口腔ケアが重要になります。歯科医療も「キュア」から「ケア」に取り組み内容が少なからず変化してきています。

また、加齢とともに口の動きの原動力である関係筋肉の衰えにも注視するようにもなりました。「口腔機能低下症」としての扱いが病名としても公となり、疾患の原因細菌に抑制効果がある唾液の分泌能力低下も含まれ、健口維持、増進に重要視されつつあります。

## 口腔機能低下症

- 口腔機能低下症は、加齢だけでなく、疾患や障害など様々な要因によって、口腔の機能が複合的に低下している疾患。放置しておくとう嚼障害、摂食嚥下障害など口腔の機能障害を引き起こし、また、低栄養やフレイル、サルコペニアを進展させるなど全身の健康を損なう。



何を評価しているのか？

- ① 口腔の清潔状態
- ② 口腔乾燥(唾液)
- ③ 噛む力の低下
- ④ 舌と口唇運動機能の低下
- ⑤ 舌圧の低下
- ⑥ 咀嚼機能の低下
- ⑦ 嚥下機能の低下



「バ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間または10秒間発音し、口の周りや舌の動きを測定します。



## 唾液腺マッサージ

①まずは、耳下腺をマッサージします。  
②次に、顎下腺をマッサージします。  
③最後に、舌下腺をマッサージします。  
※それぞれを5秒、一連の動作を3回繰り返します。



## 口腔ケアと全身



お口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ疾患を引き起こす。

口腔ケアを専門ケアを含め対応している方は、取り組んでいない方より全体的に年間医療費が少ないという現実があります。社会歯科の観点から今後ますます口腔ケアが間違いなく重要になると思われます。

## 第3回ゴルフ部コンペ

日時：2023年10月15日(月) 10:00~  
場所：東名古屋カントリークラブ

優勝 伊藤康司 君  
準優勝 山北秀和 君

## あいうべ体操

**あいうべ体操**  
「あ・い・う」で口の周りの筋肉を鍛え、「べ」で舌を突き出す筋肉を鍛えるトレーニング

あ	大きく開けて のどの奥が見えるまで大きく開き、「あ〜」と口を大きく開きます
い	大きく横に広げて 前歯をむき出しにして、口をグッと横に開いて、「い〜」といいます
う	強く前に突き出して 唇を尖らせて前に突き出して、タコのように「う〜」といいます
べ	べ舌を前に突き出す 思いきり舌を前方(下方)に突き出して、「べ〜」といきましょう

※以上の動作を1セットとし、1日30回(3分間)を目安に毎日続けましょう!  
※1セットは、5秒間くらいかけてゆっくり行います。  
※入浴時やテレビを見ている時に行うのがおすすめです。  
※発音するのが目的でなく、口元の形を作ることが目的です



今後一層の平均寿命の延びに伴い、「健康寿命の延伸」が方針として広く叫ばれるようになっていきます。こうした背景の中、近年、特に口腔内細菌が糖尿病や心臓疾患、誤嚥性肺炎、動脈硬化、認知症等全身とのかかわりが研究、臨床の現場で明らかになりつつあります。

### WHO 定義

健康 (Health) とは、完全な身体的、精神的、および社会的な幸福の状態であり、単に病気や身体的な不具合の欠如ではないというものです。

～過去の新聞記事から～

何をもちて健康と思うか？

1つや2つの病気があっても元気で自分のことが自分ででき生活できれば健康と思う

## 第9回(今年度第2回)クラブ強化戦略委員会

日時：2023年10月16日(月) 11:30~  
場所：マリOTTアソシアホテル 17階「パイン」

## パスト会長会

日時：2023年10月16日(月) 18:00~  
場所：木曽路 錦店

**近藤運送株式会社**  
一般貨物運送・重機運送・荷造梱包

代表取締役社長 近藤和彦  
E-mail: kazu\_k@nifty.com

http://homepage3.nifty.com/kndtrasp/  
本社 145-74012 名古屋市南区船場二丁目5番12号  
TEL (052) 821-7341 (代表) FAX (052) 821-7345  
平子郵便センター 145-74008 名古屋市南区大舞町四番12号

## ゴルフ場機械販売 株式会社 三治製作所

代表取締役会長 三治 明  
電話 (052) 262-0331