

RI 第 2820 地区

水海道ロータリークラブ

2010-2011年度 テーマ

見つめなおそう ローターの心
つくろう 新たな未来を



地域を育み、大陸をつなぐ

2010-2011 年度 RI会長
レイ・クリンギンスミス

次回例会予定 5月18日 外部卓話
5月25日 職場見学予定

VOL. 48 No. 35 (通算No. 2276)

2011年5月11(水)例会プログラム

点 鐘

君が代・ロータリーソング

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸 報 告

幹事報告

会長挨拶

米山奨学生紹介、次年度会長・幹事会報告



「職場にて」

写真提供:石塚克己会員

2010-2011年度

会長 白井

豊

幹事 大塚 令 昌

創立 1963年9月25日

《例 会 場 ・ 例 会 日》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790

常陽銀行水海道支店内 3F

毎週 水曜日 12:30~13:30 ☎ 0297-22-1251

《事 務 所》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386

釜久ビル 3F

Tel.0297-30-0875

Fax0297-30-0876

E-mail mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitukaido-rc.jp/>

THE WEEKLY REPORT

例会報告 Vol.48 No.34(No.2275) 4月27日(水)晴れ (司会 北村陽太郎委員長)

本例会での主な事項

☆会長挨拶

☆会員卓話 北村陽太郎会員

諸 報 告

国際奉仕委員会 倉持功典委員長

8月に、オーストラリアツウンバに学生の送り出しを考えております。ご希望の方は、国際奉仕委員会の倉持・二本松までお願い致します。

親睦活動委員会 古矢 満委員長

5月26日(木)に開催されます、親睦ゴルフの出欠表を回覧致します。ご記入の程宜しくお願い致します。

幹 事 報 告 大塚令昌幹事

週報受理クラブ なし

例会変更通知 なし

会 長 挨 拶 白井 豊会長



御挨拶申し上げます。

桜もこの辺りではすっかり葉桜になりましたが、東北ではこれから開花の所も多く、福島では間もなく満開だそうです。

「年々歳々花相似たり歳々年々人同じからず」という漢詩があります。毎年季節がくれば、花は同じように咲きますが、人の境遇は変わります。私たちはこの春の様々な花の咲く季節にこの大震災が起こり、この一節を本当に心深く感じる年は、これまでないように思います。

花といえば、テレビや新聞でも随分報道されていますが、原発事故で汚染された土地にヒマワリや菜の花を植え、放射能物質を吸収する除染能力の性質を利用しようという実験がチェルノブイリやスリーマイル島で行われているという事です。是非、この実験が成功し、日本でも春は菜の花と桜、夏にはヒマワリの花を全国の人が福島に見に行くという日が来ることを願います。

さて、先日 24 日の選挙で北海道夕張市長に現役では全国最年少市長が誕生しました。この鈴木新市長は、東京都職員時代、都から夕張に応援職員として訪れ、夕張を再生する活動を続けていました。今後 10 年で 322 億円の赤字解消が義務付けられているという夕張市ですが、高齢化や町の閉塞感などは人ごとではなく、どの地方の市でも同じではないでしょうか。

東北の復興、原発問題、そして今住んでいる我が街“私たち一人一人に今できること”を考え、少しずつでも前へと進んで行かなくてはならないと強く思います。

今月の理事会で決定し、例会で報告致しました、常総市・つくばみらい市の義援金を長谷川市長・片庭市長に渡して参りましたことをご報告致します。

先週、例会の夕刻、次年度米山奨学生のジョン・ジ・ヨン(全志英)さんのオリエンテーションを青木清人カウンセラー主導のもと、私、大塚幹事、斎藤副幹事のメンバーで実施しました。今度の奨学生は日本に既に6年も滞在している故、日本語も大変堪能で又非常に明るいお嬢さんでした。次回(5月11日)の例会に初めてお目見えます。その節はよろしく願います。

それでは今日の例会もよろしく願います。

THE WEEKLY REPORT



義援金を常総市長へ



義援金をつくばみらい市長へ

会員卓話 北村陽太郎会員



口腔ケアとは

- 狭義
口腔衛生管理を主眼におく一連の口腔清掃中心のケア
- 広義
口から人の健康を支援すること

高齢者の口腔ケア

高齢者の口腔ケア

病気や障害をもつ方を含めすべての人々がよりよく生活し健やか老いることができるよう口の健康を通して支援すること

口腔ケアの二本柱

口腔ケアの二本柱

- 口腔衛生的ケア ⇒ 口をきれいにすること
- 口腔機能的ケア ⇒ 口がよく働くこと

口腔衛生的ケアの大切さ

食事にひそむ危険性 食品による窒息事故

- 人口動態統計より 年間9319人.25人/日 死亡 (高齢者は1万人以上死亡)
食品以外の窒息も含まれているが誤飲・誤嚥で年間数千人が死亡している
- 食品による窒息事故 消防局12箇所の統計 死亡65例 重症227例/年

0-14歳12.6% 15-64歳11.3% 65歳以上76% (窒息による死亡例の年齢)

窒息事故の多い食品
餅77 米飯61 パン47 あめ22 すし22 ゼリー12 (8)カップ


平成19年度厚生労働省研究報告書 窒息死状況調査 原因分析

嚥下機能の維持と訓練

THE WEEKLY REPORT

食事にひそむ危険性 肺炎 誤嚥性肺炎

- 肺炎による死亡数
人口動態統計によると 107,241人/年 (平成28年)
- 老人・重度障害者に多い




どうして誤嚥性肺炎が生じるのか
食事が命を縮める
食事にムセるといことは...
静かな誤嚥 (サイレントアスピレーション)
食べなくても誤嚥性肺炎が生じる

口腔ケアが大切
口腔ケアと肺炎予防

口腔ケアの効果

専門的口腔ケアの効果



- 週1回の専門的口腔ケアでも効果がある
- 毎日の口腔ケアが追加されればもっと効果がある

インフルエンザと口腔ケア

歯周炎は体を攻撃する細菌工場




歯周病菌連鎖を口腔内で食い止める。

口の細菌は全身に散らばる

歯周炎の細菌が繁殖している面積は広い→莫大な細菌数

自覚症状の無い歯周炎

歯のなくなる原因は？



抜歯の原因 (全年齢)
無効・無回答 0.7%
矯正 1.2%
その他 12.0%
歯周病 41.0%
虫歯 32.4%

歯のなくなる原因は細菌感染
歯は細菌感染で年とともに失われる

歯の喪失と定期健診




30 20 10 0

5720 6820

口の定期健診で口の健康維持

歯肉炎と歯周炎と根面虫歯

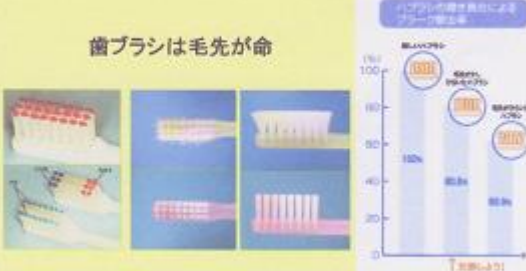


歯と歯ぐきの境目のプラーク除去が大切

歯石も歯周です

歯ブラシは毛先が大切

歯ブラシは毛先が命



歯ブラシの毛先 こんな歯ブラシ使っていませんか？ 歯ブラシの交換時期

どんなに良い歯ブラシを使っても歯ブラシだけではプラーク菌除去できません

歯間ブラシ



THE WEEKLY REPORT

摂食・嚥下障害が疑われる症状

- 1. 食事中におせることがある**
 - 「むせ」がある場合、嚥下障害を疑う重要な徴候です。
 - 「液体」や「パサパサした食べ物」などの食品の選択には注意が必要です。
- 2. 食後によくせき込む**
 - 食後、食べ物の残りが気管へ流れ込んでしまうと、咳き込みます。
 - 横になっている状態でも起こりやすいので注意が必要です。
- 3. 痰がよくからむ**
 - 気管に食べ物流れ込んでしまうと、痰が多く排出されます。
 - 痰の中に食べ物が混在している時は注意が必要です。
- 4. よだれが多い**
 - 1日の唾液分泌量は平均で1リットル～1.5リットルです。
 - 嚥下が困難な場合、また口唇を閉じる力が弱い場合、口腔内の唾液を飲み込めず、よだれが多くなります。
- 5. 飲み込みにくい食べ物がある**
 - 唾液と咀嚼によって形成される「食塊」が上手く出来ない。
 - 「パサパサした食べ物」や繊維質の食べ物は「食塊」が形成し難いです。
- 6. 食後に声が変わる(かすれ声やガラガラ声になる)**
 - 声は声帯から発せられ口腔や鼻に抜けて音になります。
 - 食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと、声が変わります。
- 7. 食べ物をよくこぼす**
 - 麻痺や廃用症候群などにより口唇を上手く閉じることが出来ないと、こぼし易くなります。
- 8. 食事時間が延びた**
 - 摂食・嚥下の行程に問題があると考えられます。
 - 長時間の食事は疲れてしまい、誤嚥の可能性が高くなります。(食事は40分ぐらいで終了することが望ましい。)
- 9. 飲み込んだあとに食べ物が口の中に残る**
 - 1回の嚥下では20～30mlが食道に移行します。
 - 摂食・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。
- 10. 舌の表面が白い**
 - 舌の運動機能や唾液の分泌に問題があると「舌苔」が現れます。
 - 舌ブラシ等を使用して、やさしく舌苔を除去します。
 - 口臭の原因になります。

出席報告 (古谷榮一委員長)

| 会員総数 | 出席者数 | 欠席者数 | 賜暇 | メーク | 出席率 |
|------|------|------|----|-----|--------|
| 57名 | 42名 | 15名 | 0名 | 1名 | 75.44% |

ニコニコボックス 北村英明委員長

入金計 ¥22,000 累計 ¥1,827,000

連休です。ゆっくり静養して下さい。 白井会員

連休は、田植えがんばりましょう。 田上会員

隅屋さんに、ツウンバの写真集いただきました。ありがとうございました。 倉持会員

その他 横山会員

例会早退します。 五木田(裕)・古矢 各会員

例会欠席しました。 鈴木(茂)・松崎・五木田(益)・松村・福田・二本松・染谷(秀) 各会員

会報委員会 秋田政夫委員長 石塚利明副委員長 穂戸田好範委員 石塚幸一郎委員



親愛なる同僚ロータリアンの皆さん、

私の妻のジュディーは長年にわたって幼稚園の先生をしていて、彼女は「show and tell(見せてお話)」のときのことについて、よく話してくれました。「show and tell」の時間には、園児たちはそれぞれペットとかおもちゃといった自分が大好きなものを幼稚園に持ってきて、そのことについて他の子どもたちに話します。クラスメートが自慢するものを知ると、いつも子どもたちが驚嘆する気持ちがうかがえました。

他の追隨を許さない多くのプロジェクト

他のロータリークラブが実施した素晴らしい奉仕プロジェクトを目にしたとき、ロータリアンたちも、同じような驚嘆の気持ちを分かち合います。事実、3万3,000以上もあるロータリークラブが実行した数多くの奉仕プロジェクトには、他の追隨を許さないようなものがとてもたくさんあります。それらの多くはそのプロジェクトを実施したクラブ以外には知られていなかったり、認識されていませんが、こういったロータリープロジェクトはすべて、世の中をより良くするものであることは明らかです。

それぞれのクラブが、自分たちの活動を世間に訴えることができる大々的な「show and tell」のイベントを開催できないのは残念なことです。私たちは、数え切れない奉仕プロジェクトに関するニュースを他のクラブと共有できないほど大きく成長しました。

国際大会でプロジェクトを共有

しかしながら、年次大会は多くのクラブや地区、それに多地区合同の組織がそれぞれのプロジェクトを効果的な方法で展示する機会を提供しています。そして、今年ニューオーリンズで開催される国際ロータリーの年次大会では、「友愛の家」に展示される数多くの卓越したプロジェクトが呼び物の一つになるでしょう。

ニューオーリンズでの国際大会は素晴らしいロータリーのイベントになるでしょう。私は登録された方全員に、できる限り多くの時間を「友愛の家」でお過ごしになることをお勧めします。そこでは世界中から集う新しい友人と出会ったり、ロータリープロジェクトの展示を見たり、2つあるステージで素晴らしいショーを楽しむことができます。「友愛の家」は土曜日の朝から開き、国際大会の期間中、開催時間はこれまでの大会よりも長くなっています。また、一日しか参加できない方のために、今回初めて土曜日限定の「友愛の家」のお試しパスを40ドルをご用意しています。

ロータリーの旅の始点

この国際大会は、私にも個人的な「show and tell」の機会を与えてくれます。私は国際大会会場であるコンベンションセンターの近くを流れるミシシッピー川にかかる巨大な道路橋の橋脚をお見せすることができます。それは、私が50年前、ロータリーの奨学生としてケープタウン大学に向かう際、ライクス・ライン社の貨物船に乗って通り抜けた橋そのものなのです。「これが生涯続く私のロータリーの旅の始点です」と皆さんにお伝えできるのはとても幸せです。