



# 週報Rotary



所沢西ロータリークラブ

RI 第2570地区第3グループ

会長 内田 学  
幹事 高橋 和男

会長エレクト 堀江 大

クラブ管理運営委員長 本橋 源太郎

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ グラン TEL 04-2923-4122  
 事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666  
 例会日 毎週火曜日 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151  
 E-mail [nishirc@dream.ocn.ne.jp](mailto:nishirc@dream.ocn.ne.jp) <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

**四つのテスト** 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

## 第 1461 回例会 2016・12・6

卓 話	例会当番	記念祝福	■出席報告	
12/6 年次総会	上野 孝二	12月会員誕生	月 日	11/29
12/13 「シニア又はそのご家族 嚙下障害の予防とコンディション ング」 エンジェル歯科クリニック 院長 青木かなえ様	大館 信夫	本橋 正夫 上野 孝二 大館 信夫	会員数	27
			出席者	22
			出席率	81.5%
			前回修正	96.3%

パスト会長の時間

小暮 博文



私は、2008年～2009年度の会長をしましたが、同年に所沢市選挙管理委員になりまして、2期8年間、公平、公正な選挙の執行管理にあたり勤めてきました。

「選管」の業務の中で市民の皆様あまり知られていない事で裁判員の選出があります。コンピューターによる「くじ」で選ばれます。

また、投票率の向上を目指して、市内の小、中、高生のポスター展を開催し、毎年3,600点もの作品が集まり、県内で一番の作品の数です。

選挙に掛る費用ですが、国政選挙で6,500万円

国政は国の費用で、知事、県議会議員選挙は県の費用です。市長選で9,380万円もの執行費が掛ります。

投票所の人数も、市長選で304人、国政選挙で514人の人たちが開票に当ります。

また「明るい選挙推進協議会」の皆様働きも大きな力となっています。(投票率の向上)。

是非次の選挙には投票に皆で行きましょう。お願いします。

幹事報告

石井 秀夫

- ❖2016年12月 ロータリーレート 1\$=106円
- ❖アトランタ世界大会参加のお願い
- ❖[RIJO-FAQ] アトランタ国際大会 参加申込み参考資料
- ❖「第6回 来日・派遣学生オリエンテーション」開催のご案内 12月11日(日) 点鐘:14時 紫雲閣
- ❖第3回 第3G会長・幹事会、忘年会のご案内 12月21日(水) 午後6時30分 割烹 喜代川
- ❖新所沢 RC 会長 磯田 力彦様 ご令室 磯田 志枝様 11月14日ご逝去されました。ここに哀悼の意

を表し謹んでお知らせ致します。

- ❖「第二十回・所沢フレンドリーカップサッカー大会」協賛のご依頼 平成 29 年 1 月 14 日 (土)
- ❖例会変更・・・所沢東 RC
- ❖週報・・・飯能 RC、新所沢 RC、入間 RC、新狭山 RC、所沢東 RC、所沢中央 RC

### 親睦委員会

石井 秀夫

毎週 皆様をお願いしておりますが、12 月 17 日 (土)に Xmas party を開催致します。

まだまだ受け付けていますので、大勢の皆様の御参加をお待ち致しております。

### ニコニコボックス

吉田 栄治

- 小暮 博久 エンジェル歯科 青木先生本日は卓話宜しくお願い致します。
- 本橋源太郎 青木先生 本日は宜しく申し上げます。
- 本橋 正夫 先日の台湾の吉安扶輪社訪問の参加者の会計をしました。残金がありますので全員でニコニコに入れます。
- 本橋 正夫 11 月 22 日 (火) 西ロータリークラブゴルフ大会の会計をしました。皆様の御協力により、残金があります。ニコニコに入れます。大変楽しいゴルフ会でした。
- 室伏 秀樹 西クラブゴルフコンペ 初優勝 ヤッター！！
- 山田 富男 所沢西クラブ親睦ゴルフ大会に多くの参加有難うございました。
- 中 毅志 前回欠席ですみません。12 月 1 日から 27 日まで、市議会が開催される為、出席が少なくなります。宜しく申し上げます。
- 和記 毅 前回欠席しました。
- 中村 茂 本日早退。
- 荻野 陽一 用事があり 早退させていただきます。申訳ありません。

卓話 『サルコペニアの人は  
舌圧も低下する！』  
エンジェル歯科クリニック  
院長 青木かなえ様



運動の習慣がないと、歳とともに筋力が減っていきます。

筋力が基準以下に減った状況をサルコペニア(筋肉減弱症)と言います。

歯科医として誤嚥性肺炎の予防を考えるとき、興味ある文献がありました。

厚生労働省の疫学調査「虚弱サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと、包括的介護予防プログラムの考案及び検証を目的とした調査研究」で、体力と生活能力の関係を調べたところ、

このサルコペニアの人は舌圧も低下するということがわかりました。膝を伸ばす力や握力が弱い人は舌の筋力も弱いのです。嚥下(飲み込み)障害は舌の力と強く関与しており、舌の力は全身の筋力が関係している事が明らかです。

歯科医として、日々患者様と係る中で、筋力トレーニングの必要性を強く感じています。普段使用しない筋肉を使い、しっかりした体幹を作ることは、つまずきによる骨折を予防し、嚥下障害の予防になるのです。

口から嚙んで栄養を摂れる体は、生涯元気に過ごすために欠かせません。

腰が痛い、膝が痛いと体をかばってしまうと歪みます。そして猫背など姿勢が悪くなる事で嚥下をしにくくなってしまいます。

だからと言って「さあ、鍛えましょう!」「猫背を改善しましょう!」と闇雲にトレーニングを始めれば、かえってケガ、痛みを助長しかねません。

そこで私がオススメしたいのは、**信頼できるプロ**のトレーナーから**指導**を受けることです。まずは指田先生から自身の体のチェックを教わってください。



「誰にでもできる、とても簡単な運動なのに、その場で効果を実感できる！」

私も指導して頂き、アドバイスを受けて改善して参りました。目からうろこ、驚きの連続でした！個別に対応もして下さいます。気になる方はご相談下さい。

**卓話 「姿勢を正せば10才若返る！」**  
コンディショニングトレーナー 指田 知美様



体の歪みは日常生活での動作のクセから引き起こされます。

「同じ動作の繰り返し＝同じ筋肉ばかり使う」ことになり、使い過ぎた筋肉は疲労が溜まり、硬くなり、その筋肉が付着している骨が引っ張られ、歪みを作り出します。それとは逆に、普段使われない筋肉も、萎縮して硬くなります。

コンディショニングでは、鍛える前にまずは筋肉を整えることから始めます。

筋肉に弾力を取り戻し、動きやすい状態を作り、無理なく体を動かせるようになったら、正しい動作を運動によって体に教え込んでいきます。

「運動」といっても息が切れるような苦しいものではなく、運動習慣のない方、ご高齢の方でも無理なく行えます。



その成果が写真のお二人です。歪みからくる、腰痛、膝痛が改善され、趣味やスポーツを楽しめる体になり、「10才若返った気分！」と嬉しそうにお話して下さいます。

姿勢がいかに大切か、まずはご自身の今の状態を知ることから始めませんか？！

今週の担当 中 毅志

