



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 <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 1463 回例会 2016・12・20

卓 話	例会当番	記念祝福
12/20 振替休会 12/17 (土) クリスマス会 ベルヴィザ・グラン		
12/27 例会取止め		
1/3 例会取止め		
1/10 新年会 於：堤新亭		

■出席報告	
月 日	12/13
会員数	27
出席者	20
出席率	74.1%
前回修正	88.9%

パスト会長の時間

本橋 正夫



皆様こんにちは。本日の卓話の講師は、エンジェル歯科クリニック 青木かなえ様ともう

一方、ヘルスコンサルタントの指田知美様です。指田様には先週に引き続き本日もお出で頂きありがとうございます。今週も健康に良いお話を聞かせて頂きます。大変楽しみにしております。

又、本日担当として私の本業、建築に関して少しお話させていただきます。

最近、南東北地震、熊本地震に関して色々なデータや情報が我々建築士に届いておりますが、建物を耐震・制震・免震等を行うことにより、地震耐えられるようにすることが出来ます。地震による建物の倒壊で命を落とす方を少なくすることが出来ます。耐震補強は命を守る為のものです。所沢市でも所沢市、埼玉建築士会と共同で無料相談会をやっています。

ですので、この機会に相談されてみてはいかがでしょうか。

本日、両先生には、会員が少ないのですが、宜しくお願い致します。会長代理の挨拶を終わらせて頂きます。ありがとうございました。

幹事報告

高橋 和男

- ✧財団 100 周年のローター国際大会にぜひご登録を！
- ✧ハイハイよねやま 201 号 2016 年
- ✧RLI セミナー パート 1.2.3・DL 養成コース開催のご案内
- ✧社会福祉法人 所沢市社会福祉協議会 事務所移転のご案内
- ✧第 27 回所沢シイマツ大会のプログラムを頂きました。
- ✧例会変更・・・入間南 RC、所沢 RC、新所沢 RC
- ✧週報・・・入間 RC、新所沢 RC

親睦委員長

石井 秀夫

12 月 17 日 (土) のクリスマスパーティーどうぞ宜しくお願い致します。当日 17 時 40 分 所沢駅西口 UFJ 銀行前をベルヴィザ・グランに向けて出発します。

終宴後も、所沢駅行きのバスが出ます。御利用さ

れる方は宜しくお願い致します。

ニコニコボックス

吉田 栄治

本橋 正夫 本日講師 青木先生宜しくお願い致します。12月の会長代理頑張ります。

石井 秀夫 青木医院長 本日は有難うございます。前回の卓話大変勉強になりました。本日もどうぞ宜しくお願い致します。

鈴木 伴忠 青木先生 本日の卓話宜しく願います。

上野 孝二 胃癌の手術から10年過ぎ73歳になりました。

小久保 昇 前回欠席しました。

堀江 大 本日 早退します。

卓 話 口腔ケアの必要性

要介護者の口腔の現状

エンジェル歯科クリニック院長

青木かなえ様



口腔内細菌と内科疾患との関連性、咀嚼機能と老化・痴呆の関連性など、口腔環境がお年寄りの全身の健康と密接に

関連してあります。

口の中の細菌が関与すると考えられる代表的な全身疾患としては、

- 1、誤嚥性肺炎 2、感染症心内膜炎、敗血症
- 3、虚血性心疾患 4、糖尿病 などがあげられます。

口腔ケアの目的

口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することで老化・痴呆の防止、全身的な健康維持などQOLの向上に役立ちます。

口腔ケアの意義

***まずは食生活に関与**

嚙むという事は、口に入れた食物を切断、破碎し、

唾液と混ぜ合わせる消化作用の第一段階です。食物として異物であると感じた場合には、反射的にそれを吐き出す防御反応のスイッチにもなります。



***骨や筋肉のバランスに関与**

嚙む力が低下すると、顎の大きさが小さくなったり、歯並びが悪くなるため、清掃が難しくなり、ますます虫歯の誘因となります。

***脳の発育を促し、老化を防止する**

嚙むという行為は筋肉や舌などを反射的に反応させ、脳や身体に刺激を与え、脳の発育を促進せたり、脳の老化を防ぐ一因になります。

歯がなくなると咀嚼能力の低下や発音障害を生じるばかりでなく、食生活への欲望など人としての意欲がなくなり、その為、脳に対する刺激が減り、痴呆につながる事になります。嚙むという行為は老化防止につながります。

***運動能力を高める**

嚙むことは、全身的運動の一部であり、運動能力を高めたり、嚙み合わせのバランスが身体の平衡感覚に影響を及ぼします。

口腔ケアの効果

***口腔感染症の予防**

虫歯や歯周病などの歯科疾患やカンジダ性口内炎などの口腔感染を予防します。



***口腔機能の維持・回復**

咀嚼筋の改善および摂食・嚥下障害の改善、口腔機能の低下や廃用症候群の予防。

***全身感染症の予防**

誤嚥性肺炎など原因となる口の中の細菌の数を減少させ、全身感染症の予防を図ります。

***全身状態やQOLの向上**

経口摂取を促し、低栄養や脱水を防ぐ事で、体力回復や意欲向上、全身状態の改善。

***コミュニケーション機能の回復**

構音機能の維持・回復によりコミュニケーション機能を回復。

今週の担当 石井 秀夫