



インスピレーションになるう

バリー・ラシンR1会長

郡上長良川ロータリークラブ

会長テーマ

繋ごう未来へ (心に残る 40 周年記念式典をみんなの力で)

会長：美谷添里恵子 副会長：山下誠 幹事：畑中知昭

第1932回 平成30年 12月 12日(水)

本 日 の 行 事 家 族 忘 年 会

2018-19 年度

美谷添里恵子会長

幹事報告

畑中知昭幹事

* さくら道ネイチャーン実行委員会より
回想録拝受

* 一般財団法人比国育英会バギオ基金より
2017年事業報告書と寄付のお願い
* ガバナー事

第1931回例会

会長挨拶

2018-19 年度 和田良一会長エレクト

皆さん今晚は。久しぶりに会長の椅子に座らせて頂きましたが、あまり居心地の良いものではございません。皆さんの事を心配してみたり、何をしゃべろうかと考えたり、会長は緊張致します。来年から大変だという風に思いました。

先日、松島君と会って色々話をしました。松島君は今年の6月の総会で、岐阜県に270程ある中の処理施設組合の一番上の長をもらったという事で、7月の大雨や9月の台風とかで、自分の仕事も出来ずにあちこち走っていたと云う事でした。もうそろそろ落ち着いてきたのでどうだろうかという話をしましたら、月・火曜日は社員が土日休みなので忙しく、水曜日は会議があり、なかなか例会に出て来られないと云う事でした。本人も気にしてはいましたが、出席委員長の山口さんに大変申し訳ないと言って見えました。辞めるなど云う事だけは言うておきました。会費だけでも出していただけると、それだけでもロータリーの協力だからという話もしました。

僕だけが思っていることですが、皆はそんなバカなことではないという話ですが、結婚とは両方がときめて結婚するのだらうと思いますが、地球上で考えると、何億人いる中で、自分が選ぶ人は日本では1人しか得られません。縁か宿命か、生まれる前からオーバーなことをいうと決まっているんじゃないかと思うんです。それと一緒に僕はゴルフをやっていますが、3、40年もやっていますが、スコアは全然変わらないです。どういうことなのか自分で考えてみると、やはり生まれる前から僕のスコアは決まっているんだと思います。努力をした時は一時的にはよくなりますが、一番大事なのはメンタル面ですが難しい世界です。シングルになるには嫁に逃げられるか商売を潰すか、それくらい大変な事で、自分の道を一生懸命進まないと出来ません。友達3人のことを考えて楽しいゴルフと思っているようではスコアはよくなりません。ですから持って生まれた性格で、僕は生まれる前に決まっているんだと思います。みんなにその話をすると「お前には努力という字がないのか」と言いますが、それでも僕としては努力よりも生まれる前に決まっていると思います。子供でも勉強しない子はやっぱりと言いますが、それも性分で、学校の勉強が嫌いで親も大体同じです。知能指数の高い子は勉強しなくても少しの時間ですぐ覚える。そうでない子は長い時間費やさいとみんなについていけないのではと思います。縁とか生前説など、ある程度皆さんも思って、ただがむしゃらに頑張らなくてもいいので、楽しんでいったらいいかと思っています。

会員3分間スピーチ・会員卓話

岩谷典生君

私が歯科医院を開業したのは昭和54年12月です。長良川ロータリークラブが出来た年で、同じく40周年を迎えます。当時は子供の虫歯が多く、小中学校の学校検診に行った後は、診療室は子供で一杯でした。神経が知覚まで行くひどい虫歯で、夜になると子供が痛くて寝れずに朝急患で来る子が多かったです。今は本当に子供の虫歯は減ってきました。一昨年、12歳児の永久歯の虫歯にかかった指数が、岐阜県は全国で一番少ない県になりました。それは今年迄続いています。たいへん良いことで、何故虫歯が減ってきたかという両親が子供のころから食べたら磨く癖がついて、幼稚園や小学校でも歯磨きするという習慣があるので、このまま続けてくれればいいと思っています。

高校までは歯科検診がありますが、それ以降は大きい企業以外はありませんので、虫歯というより歯

周病が進んできます。歯周病は自覚症状なく進んできますので、歯茎が腫れたり歯が動いたりするともう手遅れですが、色々な疾病を合せても日本人で一番多くの方が8割以上かかっている病気です。歯周病になると、全身疾患の関係が良く言われます。歯周病で口の中が汚れていると、歯周病菌が血管を通して心臓病や脳血管疾患になりますし、糖尿病の数値も口の中をきれいにしておくとも数値も下がります。糖尿病の方は特に口腔ケアをしっかりとやるように薦めています。死亡率が最近では肺炎は4番目になっていますが、各地域や施設で口腔ケアをしっかりとやってきた成果があって肺炎での死亡率が下がっています。8020運動は聞いたことがあると思いますが、平成元年に制定され30年になりますが、現在では50%超えています。歯を磨くだけで歯の素質もよくなりますし、自分の歯で食べることは大事な事で、認知症になる確率も少なくなります。自分の歯を20本以上保っていても使う筋肉が弱ってくると飲み込んだり食べたりすることができなくなります。口の周りの筋肉を鍛える予防を推進する事を行っています。皆さんもこれから自分の歯で長く食べてくれればと思います。

口腔ケアについて話します。口腔ケアとは口腔清掃、うがい・歯磨き・義歯の清掃・粘膜・舌の掃除で、口腔機能回復は口の働きを維持回復する、歯科治療、食べる、飲み込む、話すことの訓練の事です。

年を取ると歯の根元が虫歯になりやすくなります。残根、歯周病、義歯による褥瘡、義歯の破損や不適合等の症状が出てきます。口腔ケアの効果は、口腔疾患の予防や口臭予防、口の機能維持・回復、全身感染症の予防、全身状態や生活の質の向上、コミュニケーション機能の回復などがあります。

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こす細菌感染症です。進行すると歯を支える骨が破壊され、歯を失うこともあります。成人の8割がかかっている国民病であり、世界で最も患者数の多い病気です。歯を失う原因のトップが歯周病です。自覚症状がないので、進行してしまいます。

歯周ポケットとは歯と歯茎の隙間の事です。ポケットに歯垢がたまりやすく歯周病が進行しますので、予防の為に清潔に保つよう心掛けて下さい。

自分の歯がなくなって義歯を入れず、歯茎で食べている人は転倒のリスクが高いデータがあります。歯磨きするだけで、健康も守れますし、お金も掛らないので口腔ケアをしっかりと磨いてください。

手術前に口腔ケアをして手術することがあります。昔は関心がなかったのですが、今は関心が高まりよく依頼もあります。

歯ブラシですが、力を入れなくてもきれいになるので鉛筆もちで磨いて下さい。歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシで磨いてもらうといいと思います。

高齢者になるとどうしても筋肉量が減ってきます。そうすると物をかむ力が弱くなり、栄養も行かなくなり、益々筋肉量が減ってきます。70歳を超えたら病気のことを気にせずに、食べたい物をたくさん食べて栄養を付けてもらった方がいいと思います。咳払いを年を取るとなかなか出来なくなりますので、なるべく咳払いをしてみてください。

あいうべ体操を4、5年前から行っている小学校は、インフルエンザの感染率が少ないという情報もあります。

時間がなく早く話しましたが、今日は口腔ケアについて話をしました。

ニコBOX

ニコBOX委員会 藤代昇君

郡上八幡RC 岩出様 お世話になります。

和田君 今年もあと1ヵ月を切りました。今夜くらいから寒くなりそうです。体調には十分気を付けて悔いのない1年にしましょう。

畑中君 今朝、東京駅でスペイン大使就任パレードを観ました。馬車が出なかったのが残念。

三島勲君 郡上八幡RC岩出様、ようこそ、歓迎申し上げます。

同文 清水君・山田君・寺田澄男君

藤代君 同文 昨日2ヶ月ぶりにゴルフをしました。和田君、お世話になりました。

美谷添生君 今年もはや1ヶ月となりました。元気でいられるのは何よりです。郡上八幡RC 岩出君、たびたびの来訪ありがとうございます。来年もよろしく。

佐藤君 忙しい時期で、時間のやりくりが大変ですが、例会に来てよかったです。

寺田正実君 師走になりました。慌ただしい中、注意一番で過ごしましょう。

山口君 雪を今か今かと待っています。

(本日 14,000 円 累計 450,500 円)

次回例会予定

12月14日 IDN (ホスト松森君)

12月26日 休会

12月19日 年次総会

1月 2日 休会

出席報告

出席委員会 山口里美君

	会員数	出席者数	欠席者数	補正者数	出席率
第1930回	34名	20名	10名	3名	69.7%
第1931回	34名	21名	12名		61.76%