



District  
2660

# Moriguchi Evening

## Rotary Club

2022-2023

Weekly Bulletin no.20

創立 2000年11月2日  
例会日 木曜日 18:30-19:30  
例会場 ホテル・アゴーラ大阪守口  
事務局 守口市河原町10-5  
ホテル・アゴーラ大阪守口5F  
TEL06-6995-7440 FAX06-6995-7441

会長 福田 治夫  
幹事 北山 展弘  
会報担当 クラブ運営委員会  
E-mail m-evening@msj.biglobe.ne.jp  
http://www7b.biglobe.ne.jp/~  
m-eveningrc/



イマジン  
ロータリー

- ◆国際ロータリー会長  
ジェニファーE.ジョーンズ
- ◆第2660地区ガバナー 宮里 唯子
- ◆クラブテーマ「イマジンロータリー」

### 本日例会 2023年 3月 9日(木) 第925回

クラブ親睦例会(ノーマイカー例会)

担当：社会奉仕委員会

卓話：「**煩悩**」

水谷 武志 会員

### 前回例会 2023年 3月 2日(木) 第924回

- 開 会 会 長
- 国歌斉唱
- ロータリーソング「奉仕の理想」
- 四つのテスト唱和
- 誕生日のお祝い 大島会員
- ニコニコ箱報告(小計5,000円 累計311,000円)  
北山会員 (RYLA委員) 明日は3/3ひなまつりです  
ね。春ライラセミナーまで2か月となりました。  
皆様宜しく願いいたします。
- 会食
- 幹事報告
  - 理事会報告
    - 3月例会の件  
3/9親睦食事会「シズリング」にて開催
    - 春のライラ運営資金の件  
クラブ登録料をライラ用通帳に入金
    - トルコ大地震義援金の件  
地区送金額40000円(募金活動総計39000円)
  - 回覧
    - ①4/9ライラ現地リハーサル出欠回覧
    - ②3/9親睦食事会出欠回覧
- 出席報告 (会員総数23名)  
3月 2日 出席17名 欠席6名 出席率73.91%  
メイクアップ報告  
1月19日 出席14名 欠席9名 出席率60.87%  
(メイクアップ者 1名)
- 会長の時間
- 本日のプログラム  
担 当：会員組織委員会  
卓 話：「オーラルフレイル」  
卓話者：藤井 良郎会員
- 閉 会 会 長  
○例会後の会合 次年度理事会

## INFORMATION

### 次回例会 2023年 3月25日(土) 第926回

移動例会

「2022～23年度 ロータリーデー」

開 催 日 3月25日(土)

開 催 場 所 アルカスホール

寝屋川市早子町12-21

京阪本線寝屋川市駅より

東へ徒歩3分

開 催 方 法 現地参加およびWEB参加

プログラム

受 付 13:00～登録受付

Zoomアクセス開始

開 会 第1部 13:30～開会式

第2部 14:10～RAC活動報告

第3部 14:30～基調講演

閉 会 15:30～閉会式

基調講演

テーマ「涙活でこの時代を生き抜く

～感動を生む“感謝の手紙”とは～

講師：橋本 昌人氏

ホストRC 寝屋川ロータリークラブ

※ロータリーデーへの出席(WEB出席)が、  
例会出席となります。

## 3月の休会

**16日(25日の振替休会)**

**23日(細則休会)**

**30日(定款休会)**

**※お間違いのないよう**

**お願いいたします。**

## 4月の予定

4月 6日(木) 第4回クラブ協議会

塩谷補佐・岩本補佐エレクト来会

13日(木) 通常例会

20日(木) 親睦例会

27日(木) 細則休会



## 卓話 「オーラルフレイルについて」

藤井 良郎 会員

## ○オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。口の機能が低下しても、気づいた時点で適切に対応することで衰えた機能が戻る可能性があります。

「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があるため注意が必要です。

## ○お口の機能の衰えが

全身の衰えのきっかけに！

歯や口の状態の悪化（口腔機能の低下：オーラルフレイル）は、フレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。日常生活を送る機能（生活機能）を保つためには、オーラルフレイル対策も重要です。

## ◆オーラルフレイルの進行例

- ・前フレイル期…  
口や歯への関心を失う  
歯周病などで歯を失う  
活動量が減る  
→ 歯を失うことで閉じこもりぎみになる
- ・オーラルフレイル期…  
活舌が悪くなる  
かめない食品が増える  
食べこぼしやむせが増える  
→ 食欲低下や栄養の偏りを招く
- ・サルコペニア・ロコモ期  
かむ力が減る  
舌の運動量が減る  
食べる量が減る  
→ 低栄養、サルコペニア、ロコモを招く
- ・フレイル期  
食べたり飲み込んだりすることが困難になる  
誤嚥性肺炎を起こす  
→ フレイルや要介護状態に

## ○お口のトラブルで全身に影響が及ぶ

## □低栄養状態…

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。

## □サルコペニア…

加齢とともに筋肉の量や筋力が減少し、

体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。

## □ロコモ（ロコモティブシンドローム）…

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。

## □生活習慣病…

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの思い生活習慣病を招きます。

## □閉じこもり…

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

## □認知症…

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります。

## ○オーラルフレイルかどうか

チェックしてみよう！

- ① 堅いものが食べにくい
- ② むせやすい
- ③ 義歯を入れている
- ④ 口が渇く
- ⑤ 外出が減った
- ⑥ さきイカやたくあんくらいの堅さの食べ物が噛めない
- ⑦ 歯磨きの回数が1日1回以下
- ⑧ 歯医者への通院が1年に1回以下



3つ以上当てはまる方は、オーラルフレイルかもしれません。

■オーラルフレイルをそのまま放っておくのはとても危険です！オーラルフレイルは、近い未来に全身の機能が衰えるサインです。オーラルフレイルを早くに見つけてしっかり対応することが大切です。

日本歯科医師会HPより抜粋  
当日配布資料より抜粋