



The Weekly Report of SUNAGAWA RC

# 砂川ロータリークラブ会報

## ■ 本日は3月22日(水) 第2519回例会 ■

会員卓話 社会奉仕委員会担当  
卓話講師：藤田秀邦委員長  
テーマ：砂川RCに入会して5年経ちましたが…  
～自分にとってRCとは何かを検証してみました～  
※RCレート 3月1日より 1\$ 136円

## ■ 次週の予定 ■

3月29日(水) 指定休会  
4月5日(水) 四大祝福 地区出向委員担当  
第2520回 卓話講師：RI2510地区ロータリー財団委員会  
松原重俊委員長  
テーマ：財団奨学生について

第2518回例会記録 2023年(令和5年)3月15日(水) 晴れ 「四つのテスト」唱和 「我等の生業」音楽のみ

- ・ゲスト紹介 本日はいらっしゃいません。
- ・ビジター紹介 本日はいらっしゃいません。

### 会長報告

会長 造田 孝志

- ①国際ロータリー第2510地区2023-2024年度ガバナー事務所より2023-2024年度地区研修協議会開催のご案内が届いております。

### 幹事報告

幹事 俵谷 薫

- ①稲村ひさおと明日の道政を拓く会より、『稲村ひさおを励ます集い』総決起集会のご案内が届いております。

### 委員会報告

本日はございません。

## 例会

### 会員卓話

俵谷 薫幹事担当

テーマ：私の健康法 PartIV

卓話講師：松原 重俊会員

私の健康法ですが、Part I では、舌や口の周囲の筋肉を鍛えて鼻呼吸になる、「あいうべ」体操（今井一彰先生考案）。日本人の9割が口呼吸とも言われていますが、口の中が乾燥すると自律神経のバランスが乱れ万病を招くと、みらいクリニック院長の今井一彰先生（福岡）が言っています。鼻呼吸の場合、空気中の異物や病原菌を吸い込んだとしても鼻粘膜の表面に生えている線毛や粘液それに口の奥にある扁桃リンパ組織でとらえられるしくみになっています。また、鼻から吸い込んだ空気は鼻の中を通ること



で温かく湿った状態で肺へと送られます。いわば、鼻は「加湿機能付きの空気清浄機」なのです。一方、口呼吸では冷たく乾燥した空気をいきなり吸い込むこととなります。ウイルスが体内に侵入したり、のどや器官を傷めたりするおそれもあります。しかも、空気を吸い込んだとき、口の中の水分まで奪い取られてしまうのです。口の中が乾燥すると唾液による殺菌・消毒作用が発揮されず、細菌が繁殖しやすくなります。そうすると、むし歯や歯周病、口臭といった口の中の問題が起りやすくなるだけでなく、全身の血管や内臓の働きを調整する自律神経のバランスが乱れ、様々な病気へとつながる可能性があるのです。1日30回が目安ですが分けても問題ありません。最初は、無理のないようにやってみてください。

そして、Part II では、「ゆびのば」体操（今井一彰先生）。ほとんどの人の足指は、曲がったり浮いたりと変形しており、動いていません。足指が動かないで足元が不安定になると、体の筋肉は余分な力を使ってバランスをとろうとしま

す。その不自然な力が、体にゆがみを生じさせ、ひざや腰、股関節などの痛みにつながるのです。原因は、足に合わない靴や、靴の間違ったはき方、間違った歩き方、深爪などの生活習慣です。そうしたちょっとしたことが、知らないうちに足指に負担をかけているのです。足指がしっかり伸びると、足指が動いて体が安定し、まっすぐ立ちまっすぐ歩くことができます。すると、全身の筋肉のバランスが良くなり、痛みなどの症状がウソのように改善します。ひざや腰などの痛みの原因は、足指の変形にあるのです。足指を伸ばしましょう！

PartⅢは、免疫力は、健康のバロメーター！20代をピークに免疫力は低下します。例えば若いころは、ちょっとくらい夜更かししても翌日は問題なく過ごせたものが、歳を重ねるごとに朝起きれなくなったり、疲れを感じたりなど、次の日に影響を及ぼすようになります。これは、年齢とともに下がっていく免疫力のためとされます。免疫細胞の約7割が小腸に集まっており、その免疫細胞を活性化し、健康の底力を高めてくれるのが「乳酸菌L-137」です。この乳酸菌L-137（ラクデント プロ）は、免疫力を高めたり維持することに特化した乳酸菌で、ヨーグルトの乳酸菌とは、働く場所も目的も違います。免疫コントロールを続けると、  
1、美肌を保つヒアルロン酸の生成促進、2、インフルエンザ感染防御効果、3、アレルギーを抑制、4、歯周ポケットの改善、5、ストレスによる免疫力低下を抑える等の効果があると言われていています。小腸に着目した健康づくり始めましょう！

そして、PartⅣは、オーラルフレイルについてお話しします。口腔の機能低下を「オーラルフレイル」と言いますが、「オーラルフレイル」は口腔に現れる虚弱を意味し、その症状としては、滑舌低下、わずかなむせや食べこぼし、噛めない食品の増加などがあげられます。口腔機能悪化の過程は、社会性が低下し、生活の意欲が低下することから始まります。意欲が低下することで、歯を磨かなくても良いと考えるようになり、う蝕や歯周病に罹患し歯を失っていく。次

に、咀嚼機能や嚥下機能が低下し、食べられない食品が増加し、食欲の低下がはじまる（オーラルフレイル期）。さらに悪化すると、食べる量が低下し、栄養状態もアンバランスになり、筋肉量・運動機能が低下し（サルコ・ロコモ期）、最終的に要介護状態に陥ってしまいます。口腔機能低下症として、「口腔不潔」、「口腔乾燥」、「咬合力低下」、「舌口唇運動機能低下」、「低舌圧」、「咀嚼機能低下」、「嚥下機能低下」があります。

オーラルフレイル、口腔機能低下症、フレイル、そして要介護状態の関係や流れとなり、ささいなお口の弱り（オーラルフレイル）が全身の状態に影響し、最終的には不可逆的（元には戻らない）要介護や寝たきりの状態につながっていくのです。逆をいえば、ささいなお口の弱りの段階で食い止め、オーラルフレイルや口腔機能低下症を治すことができれば、全身状態の悪化を止める事ができるのです。

## 出席報告

委員長 山田 賢司

第2518回例会

※在籍数 38名 ※出席規定免除 2名

※本日出席基数 37名 ※本日欠席者数 4名

※本日出席率 89.19%

※本日欠席者 近藤俊継会員、佐藤文優会員  
小野志伸会員、西川公平会員

## ニコニコボックス

※松原会員 卓話をありがとうございました。

○造田孝志会長

※松原先生 卓話ありがとうございました。

俵谷 薫会員

※本日 卓話をさせて頂き。 松原重俊会員

本日のニコニコBOX 9,000円 累計額 1,127,000円

☆は超高額、◎は高額、○は多額

※米山記念奨学会：目標 480,000円

本日 0円 累計 393,000円

※ロータリー財団：目標 6,000\$

本日 0\$ 累計 4,850\$

本号担当：染谷 昇 次号担当：染谷 昇

事務局：砂川パークホテル内 (TEL0125-52-3989)

会長 造田 孝志 幹事 俵谷 薫

欠席届は前日昼迄に信太英樹SAAまで (TEL52-3218・FAX52-5618)