

2022-23年度RIテーマ
IMAGINE ROTARY
イマジン ローターリー



RI会長
ジェニファー・ジョーンズ

TAKEHARA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

会長	板場 英行	会計	土伏 英晴	直前会長	福本 博之
会長エレクト	宮本 和彦	副会計	野田 眞治	管理運営	久藤 孝仁
幹事	木村 安伸	S A A	宇都宮勝博	会員組織	堀越 賢二
副幹事	中川 康子	副S A A	三好 静子	奉仕	吉本きよ子

事務局／〒725-0021竹原市竹原町3591
TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651
E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp
http://www.takehara-rc.com

例会日／毎週木曜日12:30~13:30
例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 9月1日

プレ公式訪問
誕生祝・各会員各記念日祝

次週のプログラム 9月8日

クラブ管理運営委員会担当例会

【2022年8月25日 第2746回例会記録】

◆プレ公式訪問

日時 令和4年9月1日(木)
場所 ホテル大広苑
12:00~12:20 会長幹事会
12:30~13:30 例会
13:40~14:20 クラブアッセンブリー
14:20~14:50 会長幹事打ち合わせ
ゲスト ガバナー補佐 吉田 大造様
ガバナー補佐幹事 松井 孝光様

□点 鐘

- ロータリーソング：我等の生業
- 4つのテスト：野田眞治会員
- ゲスト：尾道東RC 勝島康次郎様
- 会員数：14名（免除者：0名）
- 出席者：10名 □欠席者：3名
- メイク：1名 □出席率：78.57%

各会員各記念日（9月）

- 会員誕生日 木村 安伸
- 結婚記念日 久藤 孝仁
- 配偶者誕生日 三好 静子
- 事業所創立 中川 康子

幹事報告

【幹事 木村 安伸】

- ・女性ロータリアンの集い再開の為地区内のグループリーダー（お世話人）の会合について
8月27日（土）12時30分~14時
グランヴィア広島3F安芸宮島
中川康子会員へ出席要請

スマイルボックス

- 会員誕生日 …野田
- 就任スマイル…野田
- 特別スマイル
・尾道東RC 勝島康次郎様

会長の時間



【会長 板場英行】

8月下旬、24節季で暑さが峠を越す「処暑」を過ぎましたが、なお暑さの衰えが見えない現今です。昨日の竹原市新型コロナ陽性者104名と報じられるなど、感染拡大が予断を許さない状況ですが、会員の皆様には、暑さとコロナに屈せずご清祥のことと思います。尾道東RC勝島康次郎様には、遠路ご来訪いただき、厚く御礼を申し上げます。後ほどの卓話、宜しく願います。

本日の会長の時間、本来では月3回目「健康とリハビリ」に関する内容ですが、卓話の時間を考慮しまして、短時間で終わらせていただきます。捕捉、詳細は週報をご一読ください。

2022-23年度国際ロータリー第2710地区石川良興ガバナーは、「人生100年時代に向けて健康寿命を伸ばそう」のガバナー信条を掲げ、会員の健康維持・増進に基づくロータリー活動の推進を提起されています。「人生100年時代の健康法」を執筆されている東京都健康長寿医療センターの北村明彦氏は、不健康な長寿にならないための正しい知識としてのヒントを紹介されています。加齢とともに種々の身体機能が低下し、専門的用語でいう「運動器不安定症」「ロコモ運動器症候群」

『口元 四方山話』

尾道東RC 勝島康次郎様



「サルコペニア（筋肉減少症）」の発現危険性が高まり、日常生活に支障を来す不健康な長寿状態に陥ることになります。近年は、高齢者における自立した生活を送るための心身機能が低下して、要介護状態の一手前まで来ている状態を「フレイル（虚弱、老衰）」という言葉で説明されています。フレイルは、生活習慣病と老年症候群が起因ですが、老化が進行することによって誰にでも起こる避けることのできない身体変化です。このフレイルを加速させる要因として、①筋力低下、②低栄養、③社会的孤独が指摘されています。加齢に伴う筋力の低下はある意味不可避の現象ですが、課題は筋力の低下を予防、または遅らせることです。ジョギング、散歩、体操、筋トレなどが推奨され、各種の書籍やTV番組で取り上げられています。ここでの重要な問題は、紹介されている運動があたかも万人に共通して有効であると指摘されていることです。身体機能、運動能力は個人差があります。背景に膝、腰、肩、首などの疾患や加齢変化があり、運動により状態を悪化させる素因が潜んでいることがあります。自己の状態に適した運動を選択し、軽い負荷・短時間・低スピード運動から始め、段階・継続的に行うことがポイントです。TVコマーシャルの時間、洗顔・歯磨き時間、食事の前後、就寝・寝起き前後、運転の前後などを活用し、他人と競うことなく、マイペースで、適切な呼吸パターンを併用した身体の動きを奨めます。

低栄養の予防では、バランス良く色々なものを食べる習慣がフレイル予防に不可欠として、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合い言葉“さあにぎやか”に“いただく”が指摘されています。その語彙は、さ（魚）あ（油）に（肉）ぎ（牛乳）や（野菜）か（海藻）い（イモ）た（卵）だ（大豆製品）く（果物）の頭文字です。10種類の中で7種類以上の摂取が必要です。

社会的孤独は、認知症進行、反社会的犯罪などの悪影響が指摘されます。社会参加活動を月に1回以上行っている人は、そうでない人に比べて2年後のフレイル出現が半分というデータが報告され、何かしらの社会参加をしている人はフレイルになりにくいといわれます。社会的孤独を防ぐ意味で、仕事以外の社会参加として、友人・近所の人や親戚との付き合い、趣味・稽古事参加、町内会・自治会などのグループ交流、ロータリー・ボランティア活動など、外に出て人とコミュニケーションをとることが社会参加でありフレイル対策の要といえる。

1. 太田嘉弘先生の事

2. 口元美学

(その1)

・口元美 口元 3Lines

(上顎前歯に注目・口元美人 No1 は?)

・大女優のジックス!

・ジックス破った女優は?

(その2)

・顔面計測 おちよぼ口 (横の幅) 長い顔 (縦の幅)

・上顎前歯の形態美学 (顔の外形 と 前歯)

・犬歯 (糸切り歯) の生態 (日本の八重歯と鬼歯)

・ドラキュラの歯

・〇〇〇〇〇は、歯が命??

・スポーツ選手こそ歯が命 (歯列矯正した理由は、、、)

3. あなたも通ってきた道

(知ってるつもり…孫とひ孫のために)

・妊娠・出産、乳幼児期 (マイナス0歳~3歳児) 都市伝説

・学童期 (6歳~12歳) 乳歯から永久歯へ生え変わり

・混合歯列期 (乳歯 と 永久歯)

・親知らずの功罪 永久歯は何本? 歯は一生使えます!

4. 舌癌 (口腔癌) と 白血病 (口内炎との見分け方 鑑別診断)

5. 口元いろいろ

・口元に注目 (上顎前歯 3ラインに注目)

・世界の口元、芸能人、政治家、キャスター 等々。

(下顎前歯だけ、、、歯ぐき、、、歯が見えない、、、)

・ガミースマイルとは?

6. 8020運動 (健康増進法)

「8020」とは? 「QOL」とは?

** きょうからあなたは「口元博士!」 **