

Rotary Club of AMA weekly report.



2021～2022年度
国際ロータリーテーマ

奉仕しよう
みんなの人生を
豊かにするために



2021-2022年度 RI会長 シェカール・メータ
第2760地区ガバナー 峯名 俊裕
会長 家田 安啓 副会長 谷川 浩司
幹事 中島 英之
例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル
【公共イメージ向上委員会】
委員長 稲垣 秀樹 副委員長 神戸 剛
委員 浅野多喜男・古川 宏・後藤製袋美・
池崎 晴美・西川 広樹・田中 正博

【事務所】〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2022年 6月 13日 (晴れ) 第1週 第2388回例会

Song "君が代・奉仕の理想"

Guest 米山奨学生 朱 天斎さん

Attendance

会員	66名	欠席	9名	出席率	78.95%
----	-----	----	----	-----	--------

President Time

家田安啓 会長



健康に関する話として、「かかと落とし」の話をしたと思います。「かかと落とし」というのは、爪先立ってかかとをすんと落とす動作を言います。これにより、骨からオステオカルシンというホルモンが効率よく分泌され、これにより、筋肉と同じように骨が鍛えられるということがわかってきました。「かかと落とし」で、骨に負荷がかかると、その力に耐えられるよう、骨を作る細胞が活発に動き始めます。骨の質を強くして、骨量を増加させるよう働きかけるのです。その指令を受けて、古くなった骨の表面は一度壊され、新しい基盤が作られ、その上にミネラルが沈着し、より太く、丈夫な骨になるのです。これは、骨の成長が著しい10代のときに、バレーボールやバスケットボールなど、ジャンプ系の動きが多いスポーツを続けていた人が、大人になっても骨が丈夫であることから明らかとされています。ジャンプによる衝撃は効果的ですが、高齢者にとって

はジャンプのリスクは大きすぎるので、似たような衝撃を与えるために「かかと落とし」をするとよいとされます。「かかと落とし」を推奨している諏訪中央病院の名誉院長である鎌田賢医師は、15年ほど毎日続けた「かかと落とし」の結果、70歳を過ぎても、骨密度が130%だということです。具体的な運動を説明します。かかとの上げ方は、人それぞれで構わないので、2～3センチぐらいからはじめて、より高く上げるようにしていくのが良いでしょう。また、転倒の危険を防ぐために、必ず椅子やテーブルなどに手を添えて行ってください。回数は、10回を1セットにして、1日3セットで十分です。さらに、かかとを挙げる前につま先を挙げるようにすると脛の筋肉も鍛えられ、足首の固さを解消するのに役立ちます。「かかと落とし」は、骨を鍛えるだけでなく、血圧や血糖値を下げる効果もあるようです。骨から分泌される「オステオカルシン」というたんぱく質が、膵臓のβ細胞に働きかけてインスリンの分泌を促し、血糖値を下げる働きがあるとわかってきました。また、骨に衝撃を与えると、脂肪細胞から分泌される「アディポネクチン」という物質が増え、コレステロール値を下げたり、動脈硬化を防いだりする働きがあることも判明しています。高血糖や高血圧を防ぐ「かかと落とし」を日頃から行うことは、慢性炎症を抑え、認知症の発症を防ぐうえでも、有効だと考えられています。そのほか、「かかと落とし」を行うと、男性ホルモンのテストステロンが増えて元気になれる

Today

6月20日 (第2389回)

担当

小倉廣三 親睦活動委員長

演題

創立記念夜間例会 18:00

(お昼の例会振替)

Next Week

6月27日 (第2390回)

担当

家田安啓 会長

演題

役員・理事退任挨拶

ます。簡単な運動ですので、何かの待ち時間とか、ちょっとした時間に「かかと落とし」を行ってみてください。すぐに効果は現れないかもしれませんが、『早めの対策、小さなことからコツコツと』ですね。(お勧め図書：集英社刊 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」鎌田實著)

Secretary Report

中島英之 幹事

- 1 ロータリーレートが6月1日より1ドル127円に変更となりました。
- 2 次週、6月20日(月)は創立記念夜間例会です。お風の例会振替となります。
- 3 東海広光君が第2回米山功労者に寄付されました。
- 4 水原麻希君が第1回米山功労者に寄付されました。



米山奨学生 朱 天斉さんに奨学金贈呈

ニコボックス

ご投函有り難うございます

家田安啓 会長

旧暦5月になり、梅雨の季節になりました。体調に気をつけてください。

谷川浩司 副会長

篠田君、急に卓話をお願いして申し訳ありません。

中島英之 幹事

博多は楽しかった。有難うございました。

1ラウンドでパンカー19回打ちました。打つ度にパンカーに入っていました。

小倉君、おじいちゃんですね。初孫誕生おめでとうございます。

昨日、徒歩5分の場所で火事でした。野次馬の一人は

私です。

大竹敬一君

黒川君、ニコの皆さん、お疲れ様です。

栗木和夫君

水谷君を囲んで楽しく美味しいお酒をいただきありがとうございました。我が家のマー君も喜んでいました。

小倉君、初孫おめでとう！8人まで頑張ってください。

黒野晃太郎君

新会員研修会、楽しく有意義でした。

北野庸夫君

2人の娘から、少し早いですが父の日のプレゼントに風の出るベストをもらいました。これで工事現場のバイトにも行けます。

水野 眞君

家の前に中巡回バス停が出来て便利になりました。「老人にとって」

創立記念夜間例会、所用で欠席します。

伊藤英毅君

昨日、思い立って郡上八幡の禅寺に行ってまいりました。とってもさわやかな初夏でした。合掌。

加藤春視君

保健委員会卓話、篠田副委員長、よろしく願いいたします。

黒川元則君

小倉君、初孫おめでとう。

小倉廣三君

6月10日、初孫が誕生しました。女の子です。こんな日が来るとは夢にも思いませんでした。

中澤浩一君

ニコボックスの皆さん、ご苦労様です。篠田君、よろしく願いします。

篠田耕伸君

本日の卓話者の篠田です。よろしく願いいたします

武井 正君

先日、黒川君の引率で中村区の八田駅前前の街をたっぶり楽しませていただきました。黒川君、板津君、有難うございました。

田中正博君

先日は次年度のニコボックス委員会のメンバーの皆様、ご出席有難うございました。

山本輝幸君

いよいよ夏！12Fスカイダイニングでビアテラス開催。全天候型で安心。開催日はNETで確認してネ！

横井久雄君

昨日、趣味で約50本のきゅうりの苗を植えました。沢庵出来たらおすそ分けします。

合計 49,000円

卓

話

「コロナ禍こそ歯医者に通うべき3つの理由」

保健委員会

副委員長 篠田耕伸君



マスク着用で唾液の分泌が減少

マスク着用により虫歯のリスクが上がってしまう。

マスク着用中は息苦しさの為、どうしても口呼吸しがちだが、この口呼吸こそが虫歯を増やす原因になる。

唾液について

唾液には虫歯を予防する抗菌作用や自浄作用がある。

唾液は口をふさいで鼻呼吸することで分泌されるが、口呼吸により常に口が開いている状態だと、唾液の分泌が減少するため唾液の作用がなくなる。この状況が続くと、口の中でばい菌が増殖し、虫歯や歯周病菌になりやすい状態になってしまう。この他に会話をしなくなると口の動きが減り唾液の分泌が減ってしまう。

歯みがきもサボりがちに

- さらにマスクをしていると「歯みがきをしなくてもバレない」という感覚が芽生え、サボってしまう。その上長引く在宅生活で食事時間が不規則になり、だらだらと食事やおやつを摂ってしまうなど口の中に悪い影響を与えている。

虫歯や歯周病とウィルス感染リスクの関係

- 虫歯や歯周病があると、コロナウィルスやインフルエンザウィルスに感染するリスクが格段に上がってしまうという研究結果が次々と発表されている。虫歯や歯周病があると、ウィルスが身体に侵入しやすくなることは歯科医学界では、昔から言われていることで、科学的にも証明されている。

虫歯や歯周病とウィルス感染リスクの関係2

- 虫歯菌や歯周病菌が口にあると、その菌からタンパク質分解酵素などが産生され、喉の粘膜を覆う糖タンパクの膜を破壊し、喉の粘膜を露出させます。その荒れた喉や上気道の粘膜にコロナウィルスがくっつくと、ウィルスが吸着して増殖しやすくなる。
- これを逆に言うと、口のケアをしっかりしていれば、コロナやインフルエンザに罹りにくくなるということである。

唾液分泌を促す口腔ケア

- まずは、「あいうべ体操」です。1秒間ずつあ、い、う、べと声を出しながら口を動かしますが、最後のべでは舌をべーと出す。これを10回1セットとし、1日3セットしてください。
- 親指で両耳の下前方側にある耳下腺、または顎の下にある顎下腺をやさしくマッサージする。舌の付け根側にある舌下腺を、親指1本で軽くマッサージするのも良い。
- 個人差があるので唾液が良く出るポイントを探してみてください。

「マスクの影響で、虫歯と歯周病があきらかに増えた」
歯医者に通うべき3つの理由

- マスク着用により歯並びも悪化
- 口周りの筋力の低下で誤嚥のリスクも
- 積極的な歯の定期検診を

マスク着用により歯並び悪化

- 歯並びは口周りの筋肉や、舌の筋肉によって適度な圧がかけられることで、綺麗に保たれる。舌が内側から外側に圧をかけ、上顎を広げ、歯並びを整えている。ところが、マスク着用に伴う口呼吸で口がずっと開きっぱなしになっていると、舌の力が弛緩して下顎のほうに落ちこちてしまい、歯並びへの作用が働かなくなる。また口を開ける事で上唇や頬の筋肉も緩み、さらに歯への圧が低下する。こうした状態が長く続くと、次第に出っ歯になってしまう。

マスク着用により歯並び悪化 2

- 特に幼少期からマスク着用が当たり前になっている子供は、将来的に歯並びに影響することが心配です。
- お子さんには、家においてマスクが取れるときは、口を閉じて鼻で呼吸するよう促してあげましょう。また、お子さんと一緒に“あいうべ体操”をして、口周りの筋肉を動かすようにしましょう。

口周りの筋力の低下で誤嚥のリスクも

- 呑み込むという一連の動作には唇、頬、舌のそれぞれの動きの絶妙なバランスで成り立っている。そこにきて、人との会話が減ると、口周りの筋肉が低下し、このバランスが崩れ、誤嚥のリスクを助長してしまうのです。誤嚥が怖いのは、口の中のばい菌が誤って気管に入ること、命に関わる誤嚥性肺炎を起こすこと。普段から口周りの筋力の維持と、口の中を清潔に保つことは命を守る上でも大事なことです。

積極的な歯の定期検診を

- 口の中は、口内炎やヘルペス、舌や粘膜、歯茎の腫れなど、“疲れのサイン”が如実に表れる場所でもある。こうした異変は、睡眠不足や栄養の過度な不足で免疫力が低下している状態で、コロナやインフルエンザに罹りやすくなっている時でもあります。口の中に異変を感じたら歯科を受診してもらっても構いませんし、もちろん何もなくても日ごろから定期的に歯科受診に通っていただき、口の中の意識を高めてもらうことが全身の健康維持には欠かせません。

- 気になる歯科医院の感染対策についても、そもそも口腔内を扱う歯科界では、コロナ流行以前からB型・C型肝炎ウイルスなどの感染予防を徹底しており、一般の医療施設以上に厳格な感染対策を実施してきた歴史があります。全国の歯科医院で患者さんと医療者間のクラスターがほとんど発生していないことは、その証しでもある。

委員会報告

「あま市美和かしの木会」支援事業

社会奉仕委員会

委員長 児玉憲之君

「あま市美和かしの木会」が毎年実施している『クリーンコミュニケーションin大江&蟹江川』は、今年度「まん延防止等重点措置」が適用された為、中止となりました。例年では参加者全員に「手作り豚汁」を振舞われています。第26回の今年度は、コロナ禍の為、「手作り豚汁」を自粛し「しじみ味噌汁缶」を参加者に配布する予定であった所に、開催事業自体を中止せざるを得ない事態になり「しじみ味噌汁缶」の行き場がなくなりました。そこで参加者全員に配布予定だった「しじみ味噌汁缶」(270本、約31,200円相当)を当クラブで支援し、「あま市美和かしの木会」から関係する地元の子供食堂を運営する団体への寄付が行われましたのでご報告いたします。

毎年たくさんのクラブ会員にご参加いただいております『クリーンコミュニケーションin大江&蟹江川』です。こんな「かたち」での間接的に地域社会へ貢献できたことを委員会メンバー共々大変嬉しく思っています。次年度は「手作り豚汁」が多くのクラブ会員が食べることができるよう、コロナの終息を願っております。

