



小樽南ロータリークラブ会報

1960年創立
昭和35年2月5日

15

2021年12月17日発行
通巻 第2959号

Rotary 2021-2022年度19テーマ

2021-2022年度 RI第2510地区目標

- 世界に奉仕を 地域には感謝を
- 不忘感謝先人偉業

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

今週12月17日金のプログラム

- 年末懇親会

来週12月24日金のプログラム

- クラブフォーラム

再来週12月31日金のプログラム

- 休会

●例会場/オーセントホテル小樽 ●例会日/毎週金曜日12時30分 ●事務局/〒047-0032 小樽市稲穂2-15-1(オーセントホテル内) TEL.0134-27-8080 ●Club Homepage URL <http://rid2510.org/otarusouth/>

●第14回例会報告(12月10日金) ●卓話: 高木会員

■ロータリーソング【奉仕の理想】

■会長挨拶【野村会長】

最初に、吉報がございます。当クラブの工藤会員が文化庁長官賞を受賞いたしました。おめでとうございます。

早いもので7月、今期が立ちあがってから半年、上期が終わろうとしています。コロナもあり、なかなか当初考えていたような例会運営も出来えすにいましたが、来週の例会は久々に飲食を伴った年末懇親会を開催させていただきます。残念ながら、会員さんのみの開催となりますがご了承承りたいと存じます。

本日の例会終了後、一回目の増強特別委員会を開催いたします。今期当初にもお伝えしましたが、会員数60名程でなければ、従来どおりの会の運営、活動が難しくなる分岐点と存じます。

2年後の松浦ガバナーを支えるためにも会員増強は最重要課題と考えます。会員皆様からも、是非有益な情報をご提供頂ければと存じます。ご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

■幹事報告

- 次週以降のご案内
 - 12月17日 年末懇親会
 - 12月24日 クラブフォーラム 於 朝里クラッセホテル
 - 12月31日 休会
- 年明けの例会は年男、年女の卓話になります。年男、年女の会員は心の準備をお願いします。
- 例会終了後、増強特別委員会を開催します。
- 年末懇親会はコロナ問題もあります。慎重に対応し、開催します。

■出席委員会

令和3年12月10日(金)

会員総数 59名 本日の欠席者 0名
理事会決定により100%出席
リモート出席者 4名
保知、宮川、湊、田中

■会員結婚祝【12月に結婚記念日を迎える会員】

- 12/2 石川
- /9 菊池
- /10 林
- /27 山谷
- /28 佐藤(雅)



大倉俊一会員を偲んで



■ロータリー歴
2000年 入会
2002年 親睦委員会
2005年 社会奉仕委員長
2008年 会員組織委員長
2010年 社会奉仕委員長
2014年 会員組織委員長
マルチプル・ポール・ハリス・フェロー
米山功労者(2回)

大倉俊一会員が11月29日にご逝去されました。2000年4月に入会されて以来、小樽南ロータリークラブの運営に携わり、仲間の信頼も厚く、ロータリークラブについてご指導を賜りました。大倉会員と言えばゴルフ、ゴルフと言えば大倉会員でした。ゴルフ部会に於いても大切なメンバーでした。写真はその時のものです。やさしい笑顔を活かす、楽しく話しをした事が、昨日のように思い出します。残念でなりません。会員一同、心よりお悔やみ申し上げますと共に、ご冥福をお祈り申し上げます。



高木会員

老化の臨床

老化による機能障害

人間の老化において、生理的機能、知的機能、神経機能、運動機能などの加齢変化は必ずしも同じ早さで進むわけではなく、老化の進み方は個人差が大きい、また同じ変化でも循環器、脳神経、呼吸、免疫、運動等で異なっている。

近年、老化機能の変化で特に話題になっている摂食嚥下障害－誤嚥性肺炎、サルコペニア（筋肉減少症）、免疫減少症等について述べたい。

A) 嚥下障害

高齢になると、歯が抜けたり歯周炎が進行したり、また一方口腔筋群、舌骨筋、咽頭筋、喉頭筋、頬筋、咬筋等の機能減少、反射機能が衰退し食塊を飲み込む時、喉頭蓋による喉頭閉鎖が不十分となり誤嚥につながります。また食道入口部の開大が制限され食塊の咽頭残留が増加します。また高齢者ではつぎに述べる予定のサルコペニアにより口腔筋群の減少、

運動・協調／反射機能の低下があれば嚥下障害を生じます。これら嚥下障害は誤嚥性肺炎を惹起します。高齢者の最近の死因は1) ガン 2) 心臓疾患 3) 肺炎となっていて誤嚥性肺炎は予防しなければなりません、特に高齢者では睡眠時に唾液を誤嚥することが多いとされ、無症状で肺炎が進行していることが報告されています。

高齢者嚥下障害の症状

薬や味噌汁を飲むとむせやすい、食べこぼす事が多くなった、食事に時間がかかる様になった、薬が飲みにくい、食べ物のがどによく詰まる、誤嚥が多くなった等である。

予防・治療

第一は誤嚥性肺炎のリスクを考え、歯磨き・うがいをよくして口腔内の清潔を保つ、次に嚥下障害の原因となっている口腔筋群の機能減少の予防・改善のため運動・マッサージ療法を食前に行う。主な運動療法として1) 舌・口唇の体操 2) 頬筋のマッサージ 3) 咬筋のマッサージ 4) 発声運動 5) シャキア・トレーニング（枕を使わずに寝て、頭だけ持ち上げて足のつま先を見る30秒間、これは喉筋全体を鍛えるためで欧米でよく行われている） 6) 嚥下訓練等がある。

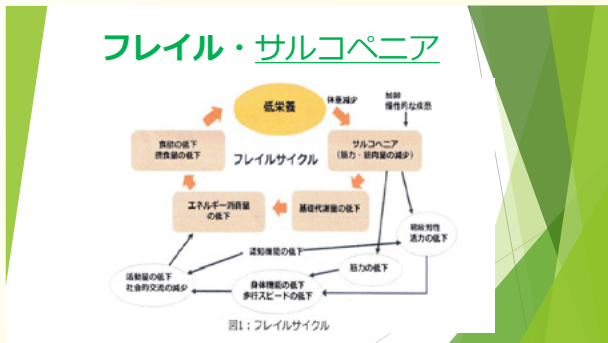
B) サルコペニア（筋肉減少症）

加齢に伴って生ずる全身特に下肢の筋量・筋力の減少した状態、運動機能の低下となる。

症状1) 歩行が遅くなる 2) 歩行不調 3) 転倒し易くなる 4) 握力の減少 5) 食欲減症 6) 体重減少が目立つ等が主症状である。筋量の減少は40歳頃から始まると言われているが80歳以上では運動不足によるサルコペニアは40～50%にみられると報告されている。栄養の低下、とくに蛋白質・アルブミンの低下はサルコペニアを助長する。またサルコペニアは自律神経の失調、免疫機能の低下、呼吸機能不全を誘引するとされている。

予防・治療

適切な運動、歩行、筋肉トレーニング（2回/週2回以上）の継続が必要であるが、蛋白質を十分含むバランスの取れた食事療法も肝要である。免疫機能の低下、自律神経失調、COPDには腹式深呼吸が有効と言われているが、呼気を吸気の倍の時間をかけ、横隔膜の上下運動を十分に行う正しい腹式深呼吸が有効とされる。



まごころ箱 いつも有難うございます!

- 野村会員** 高木会員、卓話ありがとうございました。
- 京谷会員** 66歳になりました。
- 吹越会員** 夫人誕生祝。
- 工藤会員** 12月1日に文化庁長官賞が正式に決まりました。14日に文科省で授賞式があります。今までご協力いただき有難うございました。
- 米山会員** 夫人誕生祝。
- 伊藤会員** 今年、大変お世話になりました。少し早いですが来年もよろしくお願いたします。
- 白石会員** 夫人誕生祝。
- 松浦会員** 第50回ロータリー研究会に出席して来ました。12/5・6・7・8日と毎日9:00～16:30びっしりのスケジュールで勉強してきました。

入金集計額

【令和3.7.2～令和3.12.10】 12月10日分 26,000円

合計 573,000円

訂正 会報14号のまごころ箱のお名前と金額において誤りがありました。

お名前 【誤】 白石会員 【正】 三柄会員
合計金額 【誤】 合計 419,000円 【正】 合計 547,000円

訂正してお詫び申し上げます。