



SESERAGI—MISHIMA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

クラブ
週 報

2017～2018年度 RI会長 イアンH.S.ライズリー
RIテーマ ロータリー：変化をもたらす

クラブテーマ「奉仕・親睦 自分たちにできること」会長 山口辰哉

副会長 石井司人 幹事 宮澤正昭

第1368回 例会 2018.6.1(金)晴

司会：服部光弥君 指揮：藤川智徳君
ロータリーソング「奉仕の理想」

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央ビル2F
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

例会場 呉竹

TEL.055-975-3210

毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

会長挨拶

会長 山口辰哉君



昨日、6月14日から始まるサッカーワールドカップロシア大会の選手が発表されました。ここにおられる方はそれほど興味をもって見ているというか、日本代表の試合があるから早く帰って見なければなんてことより、どこで飲むかということの方が優先される方が多いのではないのでしょうか。一昨日のサッカー日本代表対ガーナ戦。私はよほどのことがない限り、日本代表の試合は見ることにしています。まあ、観なくてもよかったかなという感じの試合運びでした。なぜ私がこんな話をするか。実は高校に入ったときにサッカー部、じゃない同好会に入りました。1年上の世代がまずは同好会からということでスタートさせました。1968年のメキシコオリンピックでの刺激を受けて、そして今は引退しましたが三島サッカー協会の会長を務められていたある教師の影響も大きかったのではないかと思います。その1年先輩のなかの主メンバーに現函南町長の仁科さんがいました。1965年に今のJリーグの前身である日本サッカーリーグが始まりました。丸の内御三家といわれる古河電工、三菱重工、日立が中心となって結成され、それに広島東洋工業、八幡製鉄、ヤンマーなどが入っていたと思います。当時は圧倒的に東洋工業、今のマツダですが、が強かったです。メキシコオリンピックで名をはせた釜本さんはヤンマーに入社、でもチームはいつも低迷していたような覚えがあります。当時、東京12チャンネルでは「三菱ダイヤモンドサッカー」という番組をやっており、金子さんという名物アナウンサーがいました。解説は岡野俊一郎さん。岡野さんはメキシコオリンピックではコーチにもかかわらず選手登録をして銅メダルをもらっています。この時代のサッカーの話ならそこそこの時間話していられますが、一昨日のゲームに出ていた人や、誰が代表から漏れたといった話はついていきません。よく知らないからです。

さて、言わせてください。とうとう今月いっぱい任期満了になります。晴れて30周年を迎える次年度石井・岡年度では着々と記念事業実行委員長の中村先生を中心に準備が進んでいることと思います。30年はあつという間だったかもしれませんが、やっぱり長い。この29年を支えていただいたチャーターメンバーやそれに準ずる方たちに対する感謝は計り知れないものがあると思います。次の30年目を共に迎えるために、きめ細かな情報発信を石井会長エレクト、岡幹事エレクトにはお願いしたいと思います。

今日、6月1日は何の日か。国際子供の日(International Children's Day)、郵政省(総務省)が定めた電波三法が施行され、電波が一般に開放された電波の日、気象記念日、同じくそれにかけてバッジ(徽章)の日、写真の日、チーズの日などです。

出 席 報 告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前々回	23/30	76.67%	27/30	90.00%
今回	25/35	71.43%	会員総数	36名
欠席者	あなたが見えなくて残念でした。			

遠藤君、大庭君、大村君、杉山君、田中君、土屋君、仲原君、中本君、米山君、渡邊君

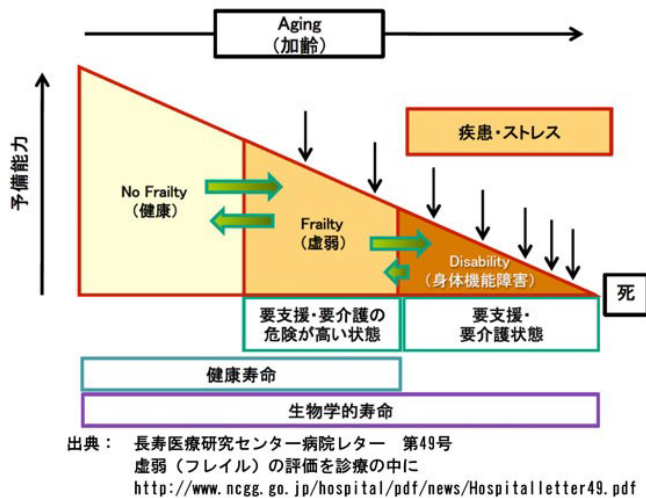
(*出席免除会員の欠席者 鈴木君、山口君)

今日の料理



太田政人君

フレイル(frail, frailty)を英和辞典で引いてみると虚弱、ひ弱と訳されています。日本老年医学会は2014年に高齢者が筋力や活動が低下している状態(虚弱状態)を「フレイル」と呼ぶことにしました。



フレイルは、厚生労働省研究班の報告では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

フレイルの基準(Friedの基準)

1. 体重減少
2. 疲れやすい
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

オーラルフレイル

「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)と大きく関わっています。つまり全身的なフレイルの前段階(プレフレイル)といえます。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。この「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、かめない食品がふえる、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があり全身的な機能低下が進むので注意が必要です。また抗うつ剤不安薬等も口腔乾燥、味覚障害を引き起こしオーラルフレイル悪化の原因となります。「オーラルフレイル」への対応として、歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置をうけることはもちろん、歯科医師に定期的

に歯や口の健康状態をチェックしてもらい、食事の際はしっかりと嚙んで吞み込むことを意識し、日頃からよく話すことが「オーラルフレイル」の予防になります。

歯や口の健康を保つことが健康寿命につながると考えられています。



スマイルボックス

太田政人君：久しぶりの卓話です。

大房正治君：5月16日に副議長の任期が終了しました。これからはロータリー活動に専念出来ると思います。

山本良一君：お久しぶりです。受付が若くなっていましたね。

石井邦夫君：太田先生の卓話聞けずに残念です。来週の週報を読ませていただきます。

原 兄多君：スマイル目標までもう少しなのでスマイルします。

おめでとう

会員誕生日 6月4日 矢岸貞夫君

