

Weekly Report

2025-26



よいことのために手を取りあおう

創立 / 1965年5月22日
 例会日 / 毎週木曜日 PM12:30~
 会場 / 江南商工会館1F 大ホール
 江南市古知野町小金112
 0587-54-8132

事務局 / 江南商工会館 別館1F
 TEL / 0587-55-6554
 FAX / 0587-59-7720
 URL / <https://www.kounan-rc.com/>
 Mail / kounanrc@beach.ocn.ne.jp
 会長 / 沢田 昌久 幹事 / 尾関 育良 会報委員長 / 野々垣 裕司

2026年(令和8年) 3月5日(木) 晴れ 第2864回(当年度第24回)例会

司会 SAA 川崎 良一君
 国家斉唱 「君が代」
 ロータリーソング斉唱 「奉仕の理想」
 ソングリーダー 岩田 進市君
 堀尾 庄一君

四つのテスト斉唱
 ー 言行はこれに照らしてから ー
 1. 真実かどうか
 2. みんなに公平か
 3. 好意と友情を深めるか
 4. みんなのためになるかどうか

ゲスト及びビジター紹介



カオリ イエン ニーさん

会長挨拶

会長 沢田 昌久君



こんにちは。今日は植物に学ぶというテーマでお話をしていきたいと思います。

植物の成長の過程には、人生に通じる深い知恵が隠されていると感じます。それは、麦に例えると若い時期に麦踏みという作業を行います。そうすることで麦は冬の寒さに耐え大きく成長していきます。また荒れた土地や乾燥した場所での木々は、水を求めて深く太い根を張ります。結果、強い風や暑さ寒さに耐える強靱な幹を作り上げます。

こうした自然の摂理を眺めてみると、私たちの人生における困難や試練というものの意味を考えるヒントになるかもしれません。

どうでしょう、ハウスや快適な環境で育った野菜や果物の木は浅い根しか持たず、雨風で木が倒れたり、収穫してもすぐに駄目になるものです。

これを人生に置き換えれば、日々の苦労や困難は私たちの心に深い根をはらせますが、単につらさとしてとらえるのか、自分を鍛える糧と考える直すのか、また新たな事業への挑戦ととらえるのか、人間関係でのめごとや健康からくる不安と自らの戦いとなるのか、こうした経験をつらいと思えるのは、まだまだ経験が足りないからと言えるのかもしれない。

誰しも、裏を返せば何らかの苦労を抱えて生きています。逆に人によってはとても楽そうに見えたり、物事がすべて順調満保と伝えている人が、実は見えないところでこつこつと深い根を作っているのかもしれない。逆境にあえて立ち向かうことが、私たちを成長させる肥えた土となり、自己を強化するありがたい出来事として考えることができるのです。

何事も忍耐強く取り組めば、やがてその苦労は糧となり大きな花や実をつけることでしょ。

入会式



大脇 伸二君

○来週49歳になります。最後の40代を楽しみます!

林 庸介君

○米山奨学生 カオリ イエン ニーさんようこそ江南ロータリークラブへ! ニーさんベトナムに帰っても江南ロータリークラブのこと忘れないでね!
濱島聡一郎君 本日の卓話よろしくお願ひいたします。テーマ「人生100年時代をお手伝いする歯医者者の小話」

森 弘好、倉知 正憲、松岡 一成、庄田 元久、富永 典夫、片平 博己、杵本 哲一、長瀬 晴義、南村 朋幸、波多野 智章、富田 清隆、岩田 進市、近藤 道麿、永井 義康、三輪 慎一郎、伊藤 かね子 各君

米山奨学金授与



米山奨学生 カオリ イエン ニーさん

卓話「人生100年時代をお手伝いする歯医者者の小話」



濱島 聡一郎君

幹事報告 -別紙-

幹事 尾関 育良君

祝福

委員 古田 政一君

出席報告

委員 中山 健嗣君

会員数	出席者数	欠席者数	出席率
57名	39名	18名	70.91%

ニコボックス

委員 中山 健嗣君

○濱島聡一郎君 本日の卓話よろしくお願ひいたします。

米山奨学生 カオリ イエン ニーさんようこそ江南ロータリークラブへ!

沢田 昌久、中村 耕司、尾関 育良、佐藤 弘夫 各君

○ニーちゃん2年間短かったねですね。今後のご活躍をお願ひします。

杉浦 賢二君

○本日卓話を担当させていただきます。皆様の健康増進に少しでもお役立ていただけることを願って。

濱島 聡一郎君



以前に比べて
食事の摂取量
食べられるものの種類
 少なくなっていないですか？

最近よく耳にする
(オーラル) フレイル
 という言葉を知っていますか？

なぜ、年齢とともに
 食べられなくなるの？

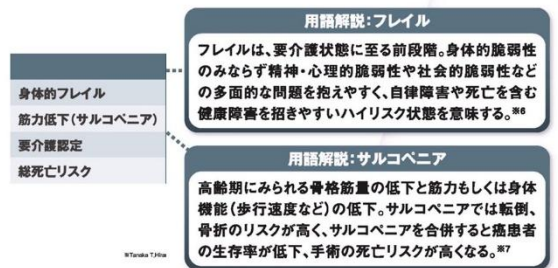
オーラルフレイル（口腔虚弱）とは
 「口の機能が健康な状態（健口）」と
 「口の機能低下」の間の状態。

放置により、身体的フレイル、
 要介護認定、死亡のリスクが
 高くなると報告されています。

消化器系の衰え
 基礎代謝の低下
 空腹感の減少
口腔機能の低下

経済的理由・環境因子

お口の機能低下はリスクの根源!?



口腔機能の低下は
高齢者の低栄養に直結する
重大な疾患

2018年から歯科領域の
 新たな疾患として
 「口腔機能低下症」が
 保険収載されました

★ **オーラルフレイル概念図** 一般市民向け



★ **オーラルフレイル概念図** 専門職種向け



日本老年歯科医学会
<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

低栄養は認知機能低下と関連する
 低栄養の予防が健康寿命の延伸に
 大きく関連している

Yu Taniguchi, et al. Nutritional Biomarkers and Subsequent Cognitive Decline Among Community-Dwelling Older Japanese: A Prospective Study.



☑ **オーラルフレイルのチェック項目** (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。) インプラントは、自分の歯として数えません。	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です。

一般社団法人 日本老年医学会 THE JAPAN GERIATRICS SOCIETY
 一般社団法人 日本老年歯科医学会 Japanese Society of Gerodontology
 JRSF 日本サルコペニア・フレイル学会 Japanese Association on Sarcopenia and Frailty
 日本老年歯科医学会
<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>



人生100年の秘訣は
 年齢が進んでも
「意識して食べる」
「タンパク質を摂る」

高齢者の低栄養
 どれくらいの方が直面？

歯には自信がある！
 入れ歯も調子よく噛める！
 歯科検診は欠かさず受けている！
 それなら
 大丈夫？？

施設入所：17.5%
 入院：22%
 長期療養：28.7%
 リハ・亜急性期：29.4%

Nutritional status in older persons according to healthcare setting: A systematic review and meta-analysis of prevalence data using MNA Cereda E et al. Clin Nutr. 2016 Dec; 35(6):1282-1290

令和4年度 歯科疾患実態調査より

○ プレスリリース・活動報告

- 8020達成率は微増の51.6%
 令和4年度歯科疾患実態調査結果より

2023年06月30日

令和4年度歯科疾患実態調査の結果(概要)が6月29日(木)に公表され、8020達成率は51.6%【平成28年(51.2%)】でした。45歳以上で20本以上の歯を有する者の割合は、年代別にみると一部を除いて増加傾向にあり、また、男女別では大差はないものの45~49歳、55~59歳を除いて女性の方が高くなりました。

	平成5年	平成11年	平成17年	平成23年	平成28年	令和4年
8020	10.9	15.3	24.1	38.3	51.2	51.6

表1 8020達成率の推移

平均現在歯数をみると、平均20歯を保有する年齢層は70~74歳へと前回平成28年(65~69歳)と比較し、より高くなりました。

日本歯科医師会 https://www.jda.or.jp/jda/release/detail_223.html



令和4年度 歯科疾患実態調査より

平均現在歯数を見ると、平均20歯を保有する年齢群は70～74歳へと前回平成28年（65～69歳）と比較し、より高くなりました。



図1 1人平均現在歯数の経年推移

日本歯科医師会 https://www.jda.or.jp/jda/release/detail_223.html

高齢化？

オーラルフレイル？

口腔機能低下？

低栄養？

身体的フレイル・サルコペニア？

高齢者だって歯はある！
残存している歯の数は
昭和末期から比較し
3倍以上も増えている。

あれ??



歯数減少



**口腔機能低下
ではない！**

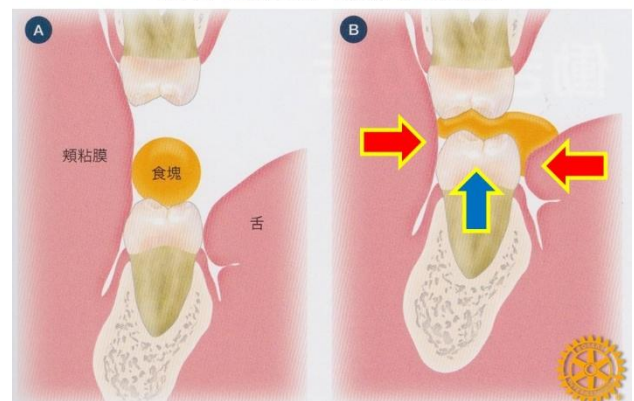
では、
**口腔機能を
低下させる原因は
何なのでしょう？**

歯数減少

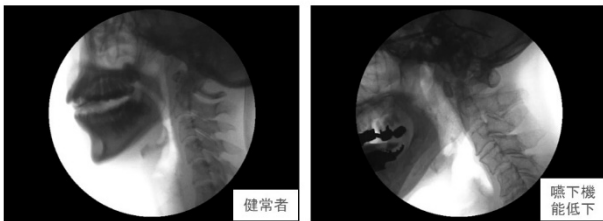
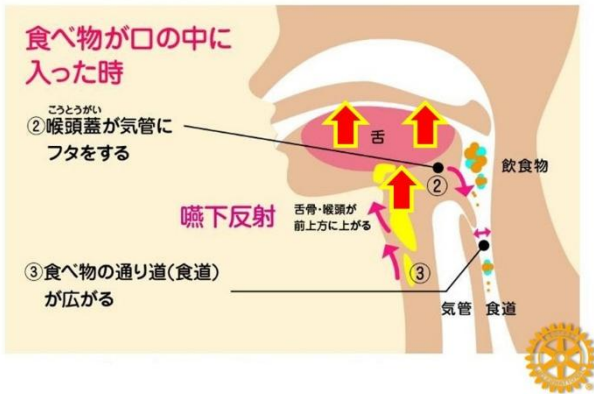


**低栄養
でもありません！**

咀嚼の際の口腔内の動き



呼吸、嚥下の際の口腔と咽頭部の動き



嚥下造影検査 (VF検査)

- 咀嚼早期に咽頭部へ食物が流れ混んでいる
- 気管への蓋（喉頭蓋）が閉鎖せず気管側へも食物が流入している。→むせる、咳き込む
- 食道側へ流れた食物も通過が遅く、停滞する

JMS

JMS舌圧測定器

TPM-02

最大舌圧の測定と舌圧のリハビリテーションに

Orarize

STEP 1 各構成部品を接続し、スマートフォンに接続する

STEP 2 舌圧プローブを口腔内に挿入する

STEP 3 最大舌圧を測定する

STEP 4 30kPaを下回ると「舌圧低下」を疑います

STEP 5

本日のまとめ

口腔をはじめ、機能低下は全ての人におとずれ、避けることのできない宿命

本日のまとめ

正しく理解し、対策をすることで機能低下は予防、遅延が可能です

本日のまとめ

長生きのためにも有効なトレーニングを覚えて 日常から実践しましょう



本日の食事



会報掲示板



My ROTARY

※ログインしてご覧ください。

(担当: 副委員長 木本 寛)