



事務所 伊那市西町5016-2 TEL(72)0077 例会日 毎週木曜日 会場くぬぎの杜 TEL(78)1121
 会長 平澤泰斗 幹事 小河節郎 会報委員長 矢島 豪 第2960回 例会2022.6.16 No.1620



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-22 年度 RI テーマ

Serve to change lives

ソング 我等の生業

会長談話 平澤泰斗会長

先日「サラリーマン川柳」のベスト10が発表されました。今回は「サラリーマン川柳」と言うよりも、「コロナ川柳」と呼んだ方がよいほど、コロナに関係するものばかりでした。「8時だよ 昔は集合 今閉店」が1位でした。私が気にいったのは「マスク顔 確信持てず 見つめ合う」でして、目だけでのコミュニケーションは難しく、またマスクをしていると、挨拶をされても一瞬誰だか判らない時もあります。



コロナ感染者数はこのところ落ち着いてきていますが、半導体不足は未だにいつ解消するのか分からない状況です。自動車から家電まであらゆる分野で納期遅れが生じています。特に自動車は安全装備、自動運転の技術が進み、半導体の使用量が増えたために、より一層生産に支障をきたしているようです。

私がクルマに乗り始めた70年代、当時はデジタルという言葉さえなく、すべてアナログで、エンジンはキャブレター仕様で、冬はチョークを使い燃料の混合気を濃くして点火をし易くして始動していました。これが電子燃料噴射装置となり、チョークが無くなり、この面倒なシステムから解放されました。また、エンジン形式もOHVが無くなり、DOHC4バルブが主流となり、ダウンサイジングでターボ付きエンジンが多くなりました。オーディオは、最初は8トラックのテープ、次はカセットテープ、CDとなり、今はBluetoothで接続するようになってお

ります。エアコンは、今は標準装備でオートエアコンも多く装備されていますが、当時の夏は窓は全開、三角窓から入る風とベンチレーションだけで運転をしていました。変わった装備では80年代後半まで、車速が普通車は約105Km, 軽自動車は約85Km 超えると、運転手への注意喚起のため、チャイムやブザーがなくなりました。これは大変うるさくて切ってしまいたいほどの物でしたが、日本独自の規格なため「非関税障壁」と圧力を受け、また警報音による睡眠誘発の危険性から義務付けが無くなりました。これでやっとオーディオから流れる好きな曲を聞きながら、高速道路をドライブ出来るようになりました。この装置はオプションとして残りましたが、誰も取り付けなかったと思います。

クルマの装備のデジタル化は一気に進みましたが、私が一番気に入っている装備は、3Dの合成画像でトップビューからの画像が見えるもので、狭い駐車スペースでの後退、前進の駐車の際に大変助かっています。これから環境に優しく、安全で、自動運転が出来るイージーなクルマが早く出てくることを待ち望んでいます。

幹事報告 小河節郎幹事

1. 地区事務所からのお知らせです。
 ①2022年規定審議会での決定に当たり、米国本部にて『クラブと地区に関連する重要な変更』が発行されました。詳しくはMyrotaryをご覧ください。



2. 長野県伊那保健福祉事務所より、令和4年度「6・26 ヤング街頭キャンペーン」中止のお知らせです。6月20日から全国一斉に「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が展開されますが、コロナ禍のため、県全体のキャンペーンは中止と致します。
3. 上伊那グループ松田泰明ガバナー補佐より「2023-24年度ガバナー補佐候補者推薦委員会」を開催し、伊那中央RCの池田幸平(いけだこうへい)氏が推薦され、承認されました。

☆お知らせ

- ・クラブ計画書掲載予定の委員会報告(62期委員長)と、委員会事業計画(次年度委員長)のご提出がまだの方は、本日16日(木)締切りとなっておりますのでご提出下さい。
- ・本日例会終了後、現・次期合同理事会を開催致します。
62期・63期の役員・理事の方はご出席下さい。

退会ご挨拶 八十二銀行伊那支店 支店長 堀内厚志会員

二年間という短い間でしたが、会員の皆様には大変お世話になりました。

新しい赴任先は上田になります。今後は上田のRCへ所属することになりますので、またどこかでお会える機会があるかと思いますが、その際は是非声をかけて下さい。ありがとうございました。



出席報告 会員数 57名 内出席免除 18名
出席者 33名 事前メーキャップ0名 出席 71.74%

ニコニコボックス

- ・平澤泰斗・小河節郎
平出会員、急に卓話依頼したにもかかわらず快く引き受けていただき、ありがとうございました。
- ・平出吉範 今日口の中の健康について、卓話させていただきます。
- ・ゴルフ部年間表彰者他

会員卓話 平出吉範会員 演題-「オーラルフレイルについて」

団塊の世代が75歳以上になる2025年には我が国の後期高齢化率



は16.7%となり、社会保障においても1.2人の現役世代が1人の高齢者を支えていく時代に突入してきました。医療保険給付も2015年には39.5兆円であったものが、10年後には54兆円になるであろうと予想されています。このままでは、増え続ける高齢者を現役世代が支えきれなくなって日本の社会の仕組みが成り立たなくなってしまう、ということで国はいかに元気な高齢者を作って死ぬまで働かせようかという政策を出してきています。

それまで健康でバリバリと社会活動を行っていた人も、加齢に従って老化が始まってきます。心身の機能が徐々に低下し、支障をきたして要支援・要介護を経て生涯を終えるのは必然であります。徐々に身体支障をきたしていく時期をフレイル(虚弱)と言うわけです。フレイルを予防することにより要介護状態にならないように、健康寿命をいかに長く保つかが大切になってきます。

さて、オーラルフレイルですが、お口の機能も加齢に従って低下してきます。滑舌が悪くなった、固いものが食べられない、食べたものが口の中に残る、食べこぼす、むせる、…こういったささいな変化がオーラルフレイルの兆候です。さらに進むと唾液の減少、口腔の不潔、咬合力の低下、口唇・舌の機能低下、咀嚼機能・嚥下機能の低下を引き起こしていきます。

フレイルはオーラルフレイルから始まると言われています。千葉県柏市の高齢者2044人を対象に縦断調査をした結果、オーラルフレイルの6つの指標にすべて該当しなかった人と、3つ以上該当した人を4年間にわたり追跡比較したものがありません。年齢、性別、日常生活動作、栄養状態、認知機能、等々の要因を考慮しても新規の要介護認定及び身体的フレイルが2.4倍、サルコペニア、総死亡リスク2.1倍との結果が出ています。「お口のささいなトラブル」を放置することで全身のフレイルや身体能力の低下のリスクが高まるとのことです。

オーラルフレイルのセルフチェックシートがあります。スコア4以上はフレイルの危険性が高いと言われていますが、皆さんどうでしょうか。

最後にオーラルフレイル予防の口腔体操の動画をご覧ください。スコア4以上の方は毎日の中で是非実践してください。