

国際ロータリー第 2780 地区

横須賀北ロータリークラブ週報

2019～2020 年度



例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
例会場 かながわ信用金庫追浜支店 3階 横須賀市追浜本町 1-28
 TEL 046 (866) 1515
事務所 鈴木ハイツ 2F 横須賀市追浜町 3-22-202
 TEL・FAX 046 (866) 1801
 URL: <http://www.yokosukakita-rc.jp/>
 E-mail: info@yokosukakita-rc.jp



会 長 千葉 茂 副 会 長 前川 永久
 幹 事 平林 祐樹 会報委員長 小菅 健史

第 2777 回 2019 年 11 月 12 日『火曜日』横須賀北 R C

シアのための健康講座

共 催 追浜行政センター・横須賀北ロータリークラブ
 会 場 追浜行政センター 2階センター会議室

～プログラム～

司 会 平 林 祐 樹

【挨拶】 追浜行政センター館長 尾 澤 仁
 横須賀北ロータリークラブ会長 千 葉 茂
【講演者紹介】 自衛隊横須賀病院副院長 塚 寄 哲 史
【講演】
 ① 「お口のお話」 歯科医官 岩淵 薫子 先生
 ② 「ロコモについて」 整形外科医官 佐々木 惇也 先生

「出席報告」

(本日)11月12日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
27名	27名	16名	59.25%	4名	20名	74.07%

(前々回)10月29日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
27名	26名	15名	57.69%	6名	21名	80.77%

「ビジター」 第1グループガバナー補佐 小林康記様
横須賀西ロータークラブ 長島澄雄様

「メーキャップされた会員」

11/11 第1グループ 三役会 千葉 茂会長 平林祐樹幹事
11/11 横須賀南西ロータークラブ 福嶋義信会員

「会長あいさつ」

皆様お忙しいところお出かけくださいますありがとうございます。
横須賀北ロータークラブ今年度会長を務めております千葉 茂と申します。
毎年地域の方を対象に健康講座を開催させて頂いております。本日は自衛隊横須賀病院のお二方の先生に約2時間お話頂き、皆様の健康に対する不安等ご質問を頂ければと思います。宜しくお願い致します



【自衛隊横須賀病院 副院長 塚寄 哲史 様】

皆様こんにちは。自衛隊横須賀病院の塚寄と申します。本日はご参加ありがとうございます。皆様の健康に役立つお話をさせて頂ければと思います。
歯科医官の岩淵薫子先生は、東北大歯学部を卒業し、歯周病を専門にしております。整形外科医官の佐々木惇也先生は平成24年防衛医科大学卒業 整形外科（脊髄）を専門にしております。



【講 演】

「お口のお話」 歯科医官 岩淵 薫子 先生

人間の歯は28本サメの歯は無数
人間の歯は体内でしか作ることができない
健康な人生は食べれること 歯を守ることが大事



◎虚弱（フレイル）の進み方

- 第1段階 ・ 歯の喪失・口の周りの健康への関心低下・活動量の低下・社会生活の広がり低下
- 第2段階 ・ 滑舌の低下(噛めないものが増える)⇒食欲の低下 食品の隔たり
- 第3段階 ・ 噛む力低下 ・ 食べる量の低下・筋力・筋肉質の低下⇒低栄養・代謝の低下
- 第4段階 ・ のみこみ傷害・噛む機能不全⇒虚弱・運動・栄養障害⇒要介護

◎歯科の2大疾患

- ①齲蝕（虫歯）
- ②歯周病

◎齲蝕の原因 ①歯質②食物③細菌

◎歯垢(デンタルプラーク)

細菌の全体の約70%歯垢1g当たりの細菌数は11億個
歯ブラシで除去可能⇒放置すると⇒齲蝕⇒唾液中の成分と反応⇒歯石
歯石は歯ブラシでは除去できない・・・歯周病の原因となる

◎プラークコントロール

- ・適度なブラッシングとプラークコントロール歯齲蝕と歯周病の最良の予防です。
- ・プラークをためたままにしない

◎歯ブラシの当て方

①スクラッピング法

毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる

②バス法

毛先は、歯と歯茎の境におき先端が溝に入るようにする

◎舌もきれいに

舌苔（ぜったい）

食べかすの増殖した細菌などが舌の表面にこびりついたもの 口臭の原因

★8020運動（1989年厚生省提唱）

80・・・日本人の平均寿命

20・・・自分の歯で食べるために必要な歯数

「ロコモについて」 整形外科医官 佐々木 惇也 先生

ロコモティブシンドロームは、自らの運動器の機能低下に気づき、進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが大切です。



◎ロコチェック

ロコチェックとは骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡易テスト

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたりすべったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度（1Lの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

◎ロコモ度テスト

①立ち上がりテスト

下肢の筋力を調べるテスト 両脚、または片脚で10～40cmの台から立ち上がられるかをテストします

②（ツー）ステップテスト

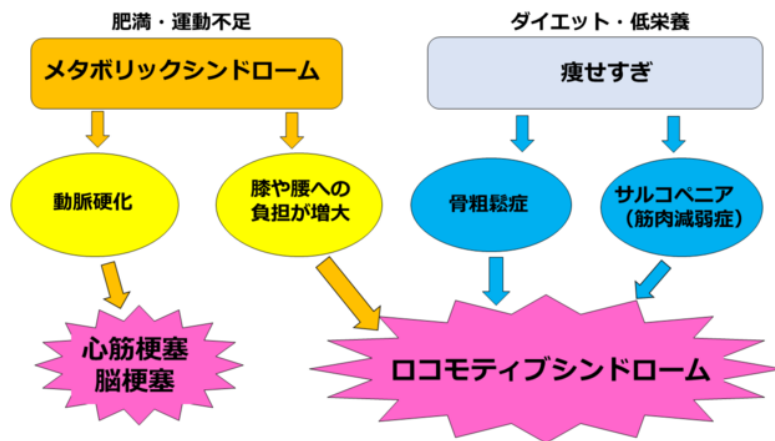
歩幅を測定して、下肢の筋力やバランス能力、柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価することができます

1. スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせます
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます（バランスをくずした場合は失敗）
3. 2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点のつま先まで）を測ります
4. 2回行って、良かった方の記録を採用します。
5. 次の計算式で2（ツー）ステップ値を算出します

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

◎肥満・痩せすぎとロコモティブシンドローム

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が促進されて心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を発症するリスクが高くなるうえ、肥満によって膝や腰への負荷が大きくなり、ロコモティブシンドロームの原因ともなります。反対に極端なダイエットや低栄養で痩せすぎていると骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減弱症）となり、ロコモティブシンドロームへとつながります



ロコモティブシンドロームを予防するには、若いうちから毎日の生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事を1日3回摂って、健康維持を図ること、骨と筋肉を強くすることが大切です。ロコモティブシンドロームを予防することはメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防にもつながります。



自衛隊横須賀病院
塚寄哲史様 佐々木惇也様
岩渕薫子様



小林康記がバナー補佐
長島澄雄様



とんかつ勝 12:30~
会食懇談

