



第 2820 地区

HITACHI SOUTH ROTARY CLUB

奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

【例 会 場】
【例 会 日】
【事 務 所】

要害クラブ TEL (0294) 36-2020
毎週火曜日 12:00~13:00
日立市桜川町 2-25-3 桜川第 2 ビル 201 号室
TEL (0294) 36-5074 FAX (0294) 37-2176
Mail: info@hitachi-south-rc.org



Weekly Bulletin
週報 No.36

■会 長 荒 川 浩 信 ■副 会 長 池 澤 健
■幹 事 小 笠 原 邦 浩 ■会 報 委 員 鈴 木 幸 一

本日の例会：令和 4 年 5 月 31 日（火） 【プログラム】卓話 / クラブ会報・IT

次 回 例 会：令和 4 年 6 月 7 日（火） 【プログラム】クラブフォーラム / 本年度事業報告

例 会 報 告

5 月 24 日（火）12:00 開会
進行：須田会員



会長の時間

荒川会長



出席報告

滑川委員長

会長の時間をいただきます。

日曜日は、60 周年記念式典、大変お疲れ様でございました。皆様のご尽力をいただき、無事に滞りなく終えることができました。ありがとうございました。

他クラブの開催状況を考慮し、懇親会は身内だけとさせていただきます。代わりと言ってはなんです、抹茶の提供をさせていただき、少しはおもてなしが出来たかと思えます。

時間は予定より 10 分程度早く閉会となりましたので、今思えば、他の来賓のかたにもお話いただければ良かったかなとも思いました。

式典に向けて、大活躍いただいた高島副実行委員長、ありがとうございました。事務局、千葉親睦委員長もありがとうございました。

以上、会長の時間といたします。ありがとうございました。

| 会員数 | 出席 | 欠席 | 出席率 | MakeUp | 修正 | 免除 |
|------|------|------|---------|--------|------|-----|
| 28 名 | 16 名 | 12 名 | 69.57 % | 7 名 | 100% | 8 名 |



ニコニコ BOX

滑川委員長

- ◇ 60 周年記念式典おつかれさまでした。
荒川会長・小笠原幹事・山本忠安・星 勝治・須田 聡・池澤 健・高島章行・弓野博司・石川 悟・小野瀬裕・滑川孝則・佐藤信彦・嶋田文利・千葉省三・鹿志村高道
- ◇ 滑川会員、今日がロータリー例会最後という事で、今まで大変おつかれ様でした。ありがとうございました。
朝日正道



本日も多くの方からニコニコ BOX へのご協力 誠にありがとうございました



幹事報告

小笠原幹事

- 60 周年記念式典、大変お疲れ様でした。多々反省点がありますが、おかげさまをもちまして、なんとか無事に終えることができました。一時期どうなることかと思いましたが、心のこもった式典になったのではと思っています。
- 28 日、次年度会長幹事会が開催されます。
- 29 日、職業奉仕セミナー、荒川会長お願いします。
- 次週例会、鈴木ガバナー補佐と笹島ガバナー補佐のミニミーがいらっしゃいます。
- 日立市発行「日立の国際交流」冊子に、米山奨学生受け入れについて掲載されています。

| | |
|--------------|---------------|
| 本日計 22,000 円 | 累計額 881,000 円 |
|--------------|---------------|



プログラム

地区より長寿会員表彰

山本忠安会員



- 長寿の仲間になりました。あと 20 年生きます。ありがとうございました。

退会のご挨拶

滑川会員

- 本日が最後の例会となってしまいました。
- 火曜日がとても楽しみでした。いろいろな世界を見せていただきました。本当にありがとうございました。

卓話

SAA

須田会員



- 今日、「噛んで防ごう認知症」というタイトルでお話しさせていただきます。
- 歯科医師会では出前健康教室として啓蒙活動をしています。
- 平成元年より、8020 運動が始まりました。一生入れ歯などに頼らずに自分の歯で食べられるようにしようという運動です。
- 厚労省の報告では、平成 5 年には 5.9 本、平成 28 年には 16.7 本とだんだん上がってきています。
- 8020 を達成している人が、平成 5 年には 10.9%、平成 28 年には 51.2%と半分以上の方が、80 歳で 20 本以上歯が残っています。
- 他国と比べると、歯科先進国であるスウェーデンはすでに達成しています。
- 次に、認知症高齢者の推計ですが、2025 年には 470 万人くらいになるといわれています。人口の 4%が

認知症という時代が来るかもしれません。

- 「老々介護」、「認認介護」という言葉を聞いたことがありますか。
- 平均寿命が延びるといことは喜ばしいことですが、老人が老人を介護する時代になっており、悲惨な事件も起きています。
- 私の患者さんでも、88 歳の奥さんが 93 歳のご主人の介護をしています。老々介護は、これから増えていくかと思います。
- さらには、認認介護も増えてくると思います。認知症の人が認知症の人を介護することです。
- 日立市では認知症の方が 9,800 人います。日立市は 20 年後には人口想定 13 万人程度の 1 割が、認知症ということになります。
- どうしたらいいでしょうか。自分の親がなったら、配偶者がなったらと、真剣に考えていかなければならないと思います。
- さらには、日本全体の問題として考えていかなければなりません。
- ここからは、クイズです。
- 自分で健康だと思っている人は長寿でしょうか？
— ○です。自分で健康と感じる人は長生きしているという統計が出ています。
- 外出する人は長寿でしょうか？
— ○です。外出する人の生存率は維持されます。人と話す、外の刺激を受けるのが良いということでした。
- 妻は夫が死んでも長寿か？
— ○です。
- ペットを飼うと長寿か？
— ○です。犬を飼っていると散歩しますし、会話もします。
- かかりつけ医がいると長寿か？
— ×です。持病もなく医者いらずの人なのかと思います。
- かかりつけ歯科医がいると長寿か？
— ○です。歯科医師会にとってはありがたいデータです。おそらく、優先順位が下になりそうな歯医者者に定期的に通っている人は、健康意識が高いのかと思います。
- 歯がない人の認知症のリスクは高いです。8020 の人とそれ以外の人を比べると、1.9 倍リスクが高くなるそうです。
- 健康長寿のカギは、口にあり。一口 30 回噛みましょう。
- 噛むと脳は刺激され、活性化すると言われています。
- また、噛むことにより唾液の分泌も促進されます。
- 茨城県独自の中間目標として、「6424 運動」(64 歳で 24 本歯を保つ)もしています。
- ご清聴ありがとうございました。

会長の点鐘をもって閉会。