

Weekly Bulletin 2020-2021



RI会長
ホルガー・クナー



ロータリーは
機会の扉を開く

静岡東ロータリークラブ

会長/相原雄治 幹事/長島秀親

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長
相原雄治

第2959回例会 令和2年10月29日

《司会》長島 秀親 君

《合唱》「手に手つないで」/「静岡東ロータリー」

《ソングリーダー》小日向 真 君

《ゲスト》タオの会主宰 今井せつ子 様

《会長挨拶要旨》相原 雄治 会長

お勤めですが、公民館などでお年寄り向けに、誤嚥性肺炎を防ぐために、いかにして喉を鍛えるか、といったお話もされています。

今日は難しいお話ではなく、皆さんと一緒に声を出して喉の鍛え方を習得したいと思っています。ただ、コロナ禍のこの時期です。マスクをしながら、大きな声を出さずに手ほどきを受けたいと思います。よろしくお祈りします。

《来賓卓話（又は会員卓話）》

「人は喉から衰える～誤嚥性肺炎予防法～」

タオの会主宰 今井せつ子 様



本日の会長挨拶は、今井せつ子さん紹介のご紹介をさせていただきます。

紹介者はプログラムの榛葉リーダーです。榛葉リーダーからの紹介文でご紹介いたします。

先日、「また逢う日まで」「魅せられて」「ブルーライトよこはま」など昭和を代表するヒット曲を作曲した筒美京平さんが80歳でお亡くなりになりました。誤嚥性肺炎でした。

肺炎で亡くなる方は、2017年度の統計ですが、年間およそ9万8千人、死亡順位は5位です。肺炎による死亡者数に含まれていない誤嚥性肺炎による死亡者は3万6千人で7位となっています。今後は肺炎の死者は減少すると予測されていますが、高齢者の割合が増える事から誤嚥性肺炎で亡くなる方は増加するだろうと予測されています。

喉を鍛えること、それが誤嚥性肺炎の予防につながると言われています。

今日のゲスト、今井せつ子さんは元 SBS アナウンサーで、現在は「タオの会」という朗読の会を主宰しています。またカルチャーセンターのSBS学苑でもビジネス会話の講師も



《卓話サマリー》

- 1.誤嚥性肺炎について
- 2.予防方法（発声練習）
- 3.朗読会へのお誘い

《卓話要旨》

昨日のNHK放送の番組「ためしてガッテン」をご覧いただいた方はいらっしゃいますか？誤嚥性肺炎を予防するための食べ物を紹介していました。魚肉ソーセージでした。

皆さんむせたことはありませんか？食べ物が食道ではなく、気管の方に流れてしまう事を「誤嚥」と言います。

人は喉から衰えます。腹筋、背筋、横隔膜、胸郭、吐く息、食道と気管の入り口の弁、下ベラ、これらが衰えていくと誤嚥が始まります。まだ大丈夫と思ったら大間違いです。

むせても咳払いする力がある時は大丈夫ですが、衰えてく

ると食べ物が少しずつ気管に残り、免疫が弱った時に細菌が増殖して、肺炎になってしまうのです。

さて、食べ物を飲み込む力は、喉、下ペラが大事ですが、何故衰えるのでしょうか？

皆さん、昨日はご家庭でどの程度の時間、お話されましたか？今から15年前の統計では夫婦の会話は4分でした。最近では、2019年に江崎グリコが1000人のインタビューで統計を出しましたがその平均時間は62分でした。ただし、これは平均ですので、10分に満たないケースもあれば、8時間以上のケースもあったようです。

会話がなくなってくると下ペラが動かなくなってきました。発声をする前に下ペラを動かす準備運動をしましょう。①右、左の頬を下で押す、②下ペラを口の中で回す（時計まわりに5回、反対周り5回）なかなか使っていない筋肉を使うので頭が凝ってきます。

上あご、下あごに舌をつけてしっかりと発音しましょう。決して早く読む必要はありません。舌を使ってしっかりと発音する事が大切です。

—以下、発声・朗読—

本日は誤嚥性肺炎のお話をしましたが、今日は皆さまとの「ご縁」をいただきました。この発声、朗読を面白いと思われました方、朗読の会にいかがでしょうか？

誤嚥性肺炎、決して侮れません。もし、ご興味がありましたら「タオの会」にお越しください。

《スマイル報告》

榛葉 英二 君 カラオケに行って喉を鍛える事も憚れる昨今です。早口言葉で発声練習をします。今井さんの卓話に感謝してスマイルします。

加藤 力弥 君 先々週、誕生日のお祝いありがとうございました。52歳になりました。50歳を過ぎてから増えた体重、張り出したお腹が元に戻りません。これを機にと、決意を込めてのスマイルと、先週の職場見学会で貴重な経験をさせていただきました、職業奉仕グループの長谷川リーダー、大脇さんに感

謝してスマイルします。

伊藤 洋一郎 君 職場見学では、職業奉仕グループの長谷川リーダー、大脇会員のおかげで、JR運行安全の裏側を見ることができました。感謝です。親睦グループの小日向リーダーの差し入れ、感謝です。そして米山梅吉翁のお墓、お参りできて感謝感謝です。

川崎 依子 君 久々に会員の皆さんと活動することができました。職場見学会とポリオ募金。どちらも有意義で楽しい時間でした。準備して下さった皆様、本当にありがとうございました。

鍋田 知佐人 君 先週の例会では大脇さんのご配慮で大変貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございます。その大脇さんを口説きおとした長谷川リーダーには重ねてお礼申し上げます。何にもしない担当委員長ですがせめてスマイルだけ

林田 尚翁 君 長谷川さん、大脇さん、研修旅行の仕切りありがとうございました！また、長田さん、小日向さんももろもろのお手配感謝いたします。楽しい一日でした。

佐野 哲一 君 頭の回線回路の老朽化の為か、突発的脱線なのか22日の件では長谷川さん吉村さんはじめ参加者御一同様にご迷惑をお掛けし申し訳無き次第です。「だから年寄りは何も困るんだ」との話題提供で早朝から車内が盛り上がったかと思えます。早速に迅速に速やかに脳内シーケンサー修理修繕か、出来れば回路交換を検討いたし、二度とこの様なことを起こさぬよう反省し努力することを・・・全く考えず銭で解決することにしました。銭ならば当然皆様のご納得を得るものとして。今後は年寄り連合の常とするダブルチェック、トリプルチェック、早く言えば忘れぬよう間違い無き様にひつこく繰り返し念押しし対応しますので、今回の件は此れにてチャラにしてください。

川口 尚宜 君 職場見学会ありがとうございました。準備頂いた皆様へ感謝いたします。

長谷川 泰 君 22日のJ R東海総合研修センターでの職場見学会は多数ご参加ありがとうございました。晴天にも恵まれ楽しい会となりました。感謝のスマイルです。

青島 隆晴 君 先週の職場見学会は、長田委員長と長谷川会員の素晴らしい段取りのおかげで有意義なGOTO見学会となりました。電車の運転手さんや車掌さんって、凄いですね！ホント感心しました！また、米山記念館も初めて見学させていただき、とても勉強になりました。「お疲れさまでした」と「ありがとうございました。」の感謝を込めてスマイルします。

山川 雅久 君 職場見学会、有難うございました。大協様、長谷川様、長田様、小日向様に感謝のスマイルをします。

早川 正久 君 すばらしい職場見学をありがとうございました。準備いただいた皆様に感謝し、スマイルします。

《出席報告》

なし

(会報作成 石田 純一)