

2020年1月24日 第3322回例会

於： 横須賀商工会議所



<点鐘・開会> 12:30 田邊 会長

<斉 唱> 「それこそロータリー」

<ゲスト紹介> *特定非営利活動法人メディカルケア協会
薬剤師・ケアマネージャー 小野 有香里 様
*株式会社キャリアック 梅北 浩二 様

<会長報告> *吉田会員より吉井会員葬儀御礼
*中村(英)会員より退会挨拶
*第1グループ第9回拡大三役会 報告
*ガバナー事務所より
・米山奨学生の世話クラブとカウンセラーお引き受けについてのお願い
氏名：蔡 尚佑 (サイ シュウユウ) 性別：男 国籍：台湾
大学：神奈川歯科大学 (課程：歯学部6年)
奨学期間：2020年4月～2021年3月

<幹事報告> *横須賀北RC、横須賀南西RCより週報受領
*ローターアクト2月例会のご案内

<出席報告> *出席委員会 大竹委員より1月24日の出席報告

会員数	出席対象者数	出席数	欠席数	メイクアップ数	出席率
115名	103名	71名	32名	3名	71.84%

<ニコニコ報告>

- ・三 役 特定非営利活動法人メディカルケア協会 薬剤師・ケアマネージャー小野有香里様、(株)キャリアック梅北浩二様ようこそ。本日の卓話宜しくお願い致します。
- ・岡田、齋藤(眞)、鈴木(豊)、福西、勝間、小佐野、上林、江沢、前川、長坂 各会員
メディカルケア協会 薬剤師・ケアマネージャー小野有香里様、(株)キャリアック
梅北浩二様ようこそ横須賀RCへ。卓話宜しくお願い致します。
- ・久保田、田中、岡田、齋藤(眞)、鈴木(豊)、畑、八木、梁井、福西、
吉田、小山(美)、中村(備)、北村、小平、木村、齋藤(眞)、長尾、植田、
角井、松本(朋)、八巻、瀬戸、澤田、大竹、猿丸、上林、中山、
Enora、杵淵、前田、小山(暢)、根岸、臼井、物井 各会員
中村英明会員、ご栄転おめでとうございます。長くも短い一時でしたが、一同お世話になりました。新任地はおばあちゃんのお宿、巣鴨との事。益々お元気で。
- ・中村(備) 会員 3年間大変お世話になりました。皆様方のお蔭で楽しいロータリーライフを送る事ができました。横須賀ロータリークラブの益々のご発展を祈念いたしております。本当にありがとうございました。
- ・二瓶 会員 横須賀学院中学校3年職場体験を受け入れて下さった事業所の皆様、大変お世話になりました。貴重な体験をさせていただきましたことを、一同心から感謝しております。
- ・徳永 会員 行方不明だった名札が出て来ました。三宅さんお手数をおかけしてゴメンなさい。
- ・丸山 会員 一人へり二人へりして野分かな。
- ・吉田 会員 叔父の葬儀の際には大勢の皆様にご会葬頂きありがとうございました。

<卓 話> 「衰えサインを見逃すな！」
～ 今、注目の食べる力に注目した健康づくり ～

今日は卓話の機会をいただき、誠に有難うございます。この場をお借りしてお礼申し上げます。実は、横須賀には5～6年前より縁があり、度々訪れています。

「食べる力に注目した健康づくり」と聞いて、皆様はどのようなイメージをお感じになりますでしょうか。食べることは、生まれて数年でその力が身に付いてきますが、その力が生涯ずっと続くと思われていないでしょうか。ところが、その食べる機能は、手足と同じように、年齢とともに次第に衰えていくということが研究で明らかになってきました。そういった研究を私ども協会は厚生労働省とともに5、6年前より行ってきました。そして、研究を通じ、その機能を落とさないような体操やツールが整ってきましたので、こうして皆様にご案内をしております。本日は限られた時間ですので、さわりの部分のご案内になりますが、ご興味をお持ちいただけましたら、ご家族や会社の方に広めていただき、私どもはそのお手伝いをしていければと思っております。

今回このような機会をいただきましたのは、昨年、横須賀商工会議所の菊池専務理事のお力添えで会議所の職員様に講演させていただいたとき、大変この内容にご共感いただき、是非、横須賀の皆様はこの話を広めてもらいたいというご感想をいただいたことから、この機会に繋がったものであります。

では、本題に入ります。皆様は最近、このようなことをお感じになったことはないでしょうか？

1. 固いものが食べにくくなった
2. 酸っぱい飲み物でむせることがあった
3. 口の乾きが気になってきた。

これは、厚生労働省から出されている基本健康診断チェックリスト25項目の中から「食べる」ことに関する項目を挙げたものですが、このうち2つに「はい」がつくと、食べること、飲み込むことの機能が低下している指標になります。先日、中島先生からも日常機能が衰える「フレイル」についてお話があったようですが、今回の話も、そのフレイルと密接に関わっております。人間は、食べることでしか栄養を取ることができませんので、食べる機能の衰えを予防することも、フレイルを予防することに繋がっていきます。例えば、食べる機能が衰えていけば、食事が噛みやすい、飲み込みやすいものに偏ったり、食べづらさから食事が減って低栄養状態に陥る危険性が出てきます。「食べること」、「飲むこと」は医学的には「摂食嚥下機能」と言いますが、飲み込むことを「嚥下（えんげ）」と言います。2、3年前から、「誤嚥性肺炎」という言葉を耳にすることが多くなったように思いますが、「誤嚥（ごえん）」というのは食べ物、水分、また自分の唾液などが誤って気管に入ってしまうことです。摂食嚥下機能の衰えが招く気を付けるべき4大ポイントとして、①誤嚥、②窒息、③低栄養、④脱水がありますが、こういうことから重篤な状態や介護状態へ移行したりすることが心配な点です。また、この衰えは高齢者に限った問題ではなく、実は40歳代から始まってきます。

次に、嚥下の仕組みについてお話ししたいと思います。喉には食道と気管の2つの管がありますが、食べ物が通過するときは息を止めて、気管に食べ物が入ったりしないように蓋をして、圧力をかけて食道に食べ物を流し込んでいく仕組みになっています。ではどうやって気管を閉じるかというと、喉頭蓋というフタが気管を閉じて、食道を開けていくのですが、その際、周辺の筋肉や器官が絶妙なタイミングでそれらを行っています。この切り替えは0.5秒程度の極めて短い時間で行っているのです。しかし、一日3食でこの動きを600回、それを365日続けていくうちに、年齢とともに次第にこの機能が衰えていきます。その結果、フタのタイミングがずれてきて、その結果、誤嚥が起こります。嚥下障害が起きてきますと、よく「むせる」ことがありますが、むせることは決して悪いことではありません。むせることは、誤って気管に入り込んだものを排出する機能がありますので悪くありませんが、筋力が弱くなりますと、力強くむせることができず、正しく排出することができなくなります。そのためにも、呼吸筋などを鍛える必要があるのです。誤嚥のサインとしては、「むせる」、「食事中や食後に声がごろごろする」などがありますが、中には「むせない誤嚥」というものもあって、これが厄介です。例えば睡眠中に唾液を誤嚥するがありますが、お酒を飲んだ後などは筋肉が緩み、こういった誤嚥を起こしやすくなりますので、注意が必要です。

さて、自分の摂食嚥下状態を知るためにはいくつかの方法がありますが、「最長発声持続時間」という方法をやってみましょう。できるだけ長く「あー」を発声してください。

《みなさんで実践→最長の方は28秒でした！！》

平均は15秒とされていますので、長く発声できた方は、きっとカラオケも上手であろうと思います。これが10秒以下になると少し弱っている状態です。弱っている方は一生懸命声を出していただければ、一か月くらいで改善して、カラオケの点数も上がってくるというオマケ付きです。ビールを飲む時にも、美味しく上を向いてごくごく、ということがあるかもしれませんが、「上を向いて飲み込む」というのは大変飲み込みづらい体勢ですので姿勢に気を付けてください。他にも日頃から気を付けていただきたい点としては、「大口・早食い・ながら食べる」ではなく、「食べることを意識して、ゆったり落ち着いた気持ちで一口一口味わいながら食べる」などがあります。もう一つ大事なことは鍛えることですが、なかなかトレーニングは毎日続かないと思いますので、様々なツールを開発してあります。今日は体操もご紹介しますが、音楽は東京音楽大学とともに、動きはリハビリや医療の先生方や大学の先生方と考えていますので、日常に効果的に取り入れていただければと思います。メディカルケア協会ではこういったツールの開発や啓発に取り組んでいますが、先日は銀行のセミナーとペアで開催しました。昨今は健康にも非常に関心が高いので、お客様をお呼びするきっかけにも活用できると思います。また、皆様のお手元にはカレンダーを用意してありますが、毎日続けるためのツールとして活用してもらっています。そこに早口言葉が載っていますので、実践してみましょ。

《みなさんで実践→「生麦、生米、生バナナ！」×2回!!!》

続いて体操もやってみましょ。タイトルは「わたしたちのまちの歌」です。

《最後にみなさんで元気に体操を実践》

お疲れ様でございました、本日は有難うございました。

以上

○あなたの食べる力をチェック！

2つ以上該当項目があったらかかりつけ医・歯科医等専門家に相談ましょ。

＜食べるチカラ チェックリスト＞

- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 半年で2~3kg以上体重が減った
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった/食べる量が減った
- 固いものが噛みにくくなった
- 口が乾きやすい
- 食事や服薬時、飲み込むのに苦労することがある
- 食べこぼしがある
- 舌に白い苔のようなものがついている
- 声が変わった
- よく咳をする

食べる力応援サイト「飲み込み110番」URL ; <https://engechan.com> より

＜閉会・点鐘＞ 13:30 田邊 会長

週報担当 杵 渕 哲 也