



熊谷東ロータリークラブ会報



会長：清水 利夫 会報情報委員長：浅井 純次
幹事：宮川 進 会長エレクト：野澤 正春
国際ロータリー会長：ステファニー A. アーチック
第2570地区ガバナー：五十幡 和彦

〒360-0037 熊谷市筑波2-28-2 三和ビル2F
TEL.048-525-3025 FAX.048-525-7011
office@kumagaya-east-rc.com
例会日：水曜日12時30分/月末は夕刻例会 18時30分

通算 第2138回 会員卓話 小川智会員

令和6年7月17日

◎司会：中山 康徳 正 SAA ◎点鐘：清水会長

会長挨拶

清水 利夫 会長

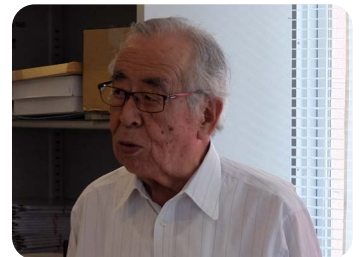


知って得する身近な法律 (3)

本日は、元号法(げんごうほう)について説明します。
皆様は、「今日は何日ですか?」と聞かれると、自然と「令和6年7月17日です。」と答えると思われます。
では、この「令和」という言葉は、どこから来ているのでしょうか。
このことについては、「元号法(げんごうほう)」という法律で定められています。(別途資料)これによると、「元号は政令で定める。」と規定され、政令で、「令和」と定められたことによるものです。平成の元号を定める際に、小淵恵三さんが、そのことを書いた紙で表示したことにより、平成男と称されたことは、有名な話です。

幹事報告

宮川 進 幹事



地区事務所より

大阪・関西万博開幕祭の案内
2025.4.12(土) 大阪国際会議場

米山記念奨学会より

ハイライトよねやま 292号

熊谷航空自衛隊より

熊谷基地納涼祭の案内
8/29(木) 16:00~ 8/2迄

熊谷さくらマラソン大会実行委員会より

第35回熊谷さくらマラソン大会後援依頼
2025.3.16(日) 実施予定

※当クラブ年度計画書配布

行田RC・行田さくらRCより年度計画書が届いています。(事務局に保管)

例会日	出席	欠席	MU	出席率
7.17	10	7	0	58.8%

〈本日 8/7 のプログラム〉

理事会報告
誕生祝(8月)
卓話 小島敏男名誉会員

ニコニコ BOX
市川 富夫 委員長



会員卓話
小川 智 会員



清水会長・野澤副会長・宮川幹事

小川智会員、有意義な卓話宜しくお願いします。

夏本番 7月 20 日より熊谷うちわ祭りです。

熱中症、新型コロナにご注意下さい。

清水利夫会長

小川会員の卓話、楽しみにしていました。

よろしくお願ひ申し上げます。

野中弘之会員

小川会員の卓話楽しみに出席しました。

教えていただくこと多いと思います。

浅井純次会員

本日の会員卓話（小川会員）を楽しみにしていました。

よろしくお願ひします。

角田健会員

本日もよろしくお願ひ致します。

小川智会員

本日の卓話が、皆様の健康につながり、お役にできればと思います。

新井公二会員

小川さん卓話 良かったです。

ニコニコ BOX	本日	累計
7.17	¥ 15,000	¥57,000

口腔機能検査結果

検査日	氏名	項目	基準値	検査結果	該当(標準未満)	対応訓練
		舌の汚れの程度(口内衛生状態)	50%未満が正常		<input type="checkbox"/>	A E
		舌口の乾燥程度(口内乾燥)	27以上が正常		<input type="checkbox"/>	A C H
		咬む力の程度(咬合力)	20本以上が正常		<input type="checkbox"/>	D G
舌と唇の動きの程度(舌口運動機能検査)						
		唇の動きの程度 パ	6回/秒以上が正常	回/秒	<input type="checkbox"/>	パ: B F
		舌先の動きの程度 タ	6回/秒以上が正常	回/秒	<input type="checkbox"/>	タ: C F
		舌先の動きの程度 カ	6回/秒以上が正常	回/秒	<input type="checkbox"/>	カ: D F
		舌の力の程度(歯付)	30kPa以上が正常	kPa	<input type="checkbox"/>	G E
		唾液分泌の程度(唾液分泌検査)	100mg/dL以上が正常	mg/dL	<input type="checkbox"/>	D G
		飲み込む機能の程度(嚥下機能検査)	2点以下が正常		<input type="checkbox"/>	G E
3項目以上で口腔機能低下と診断				合計該当項目数		項目

検査結果が基準値以下だった項目の右欄にあるアルファベットが、お口の機能トレーニングを優先して行ってもらう訓練になります。ご自身の中で一番回復したいと感じている訓練から開始してください。そしてぜひ習慣になさってください。

お口の機能トレーニング

A. ガラガラうがい

①上を向いてガラガラうがいを5~15秒
②水を溜めたまま鼻で呼吸を3回

Point!! 練習を3回

- 喉の筋肉を鍛える
- 誤嚥防止
- 口呼吸から鼻呼吸へ

B. ペットボトルを使用したトレーニング

①空のペットボトルを吸ってへこませる
②へこませたペットボトルに強く息を吹き込み膨らませる

Point!! 吸って吐いてを3回連続で行う(1日3セットできると良い)

- 口唇力と舌活量を増やす
- 舌に訓練した食物を吐き出す力を鍛える

C. 舌回し

口を閉じた状態で舌を歯に沿わせてゆっくりと10回まわす

Point!! 左10回、右10回を1セット、1日3セットを目安に

- 唾液の分泌量が増える
- 舌やほっぺたを柔らかくする
- ほろりい噛が薄くなる

D. お口と舌の強化 ~あいうべ体操~

大きくお口を開けて、舌を横に引っ張って、唇を前に突き出して、舌を下方に突き出して

Point!! 「あいうべ」を1セット、1日30セットを目安に

- お口周りや舌の筋肉を鍛え、舌やほっぺたを柔らかくする
- 滑舌が良くなり、ほろりい噛が薄くなる

E. 舌ブラシ清掃 & トレーニング

①軽い力でゆっくりと前方へ引き出す
②舌に200~300gの圧をかけて10秒くらい静止
③舌が乾燥の方に伸びない人は前後に舌の先を6~10回前後に動かす

Point!! 舌を湿らすを目安に

- 舌の清掃と一緒に、舌の筋トレができる
- 飲み込みがスムーズになる

F. バタカラ体操

唇をはしくように、舌の先を使って、舌の奥を上唇に、舌を巻くように

Point!! 「バタカラ」を10回ずつ連呼し、1日3セットを目安に

- 滑舌がよくなる
- 食べこぼしや口中に食べ物が残ることが減る

G. ガムトレーニング

①ガムを左右で咬んで咀嚼筋を鍛える。飲みにくい方を長めに咬む
②ガムを丸める、舌の先で口蓋硬質部に3秒押し付けて伸ばす
唾液を3回飲み込む
③ガムが乾燥の方に伸びない人は前後に舌の先を6~10回前後に動かす

Point!! 3回連続で、この形になれば正常

- 舌の清掃と一緒に、舌の筋トレができる
- 飲み込みがスムーズになる

H. 唾液腺マッサージ

目の前にレモンや梅干しを置いて唾液をため、それからマッサージを行う

- 唾液が出やすくなる
- 口腔乾燥が改善し、舌や粘膜の乾燥を減少させる
- ヒリヒリ感の減少、舌や喉を痛みづらくする

〈次回 8/ 21 のプログラム〉
会員卓話
野中弘之会員

3-2

kumagaya-east-rc.com