

会員数 58名 出席者34名・欠席者23名・免除会員9名  
 欠席者 有家・麻田・福田・和泉享・加内・松山・中野昌・曾川・岸上  
 後藤・飯間・石合・眞鍋・増田・大山・神余・大西・橘・谷本-会員

前々回出席率 79.6% (3/9)

## MARUGAME ROTARY CLUB WEEKLY

会 長 和泉 清憲  
 幹 事 細谷 誠  
 会報委員長 大西 信亮

### お知らせ

- ∴ 3月のプログラム  
 2 (No.1)-客話  
 9 (No.2)-60周年特別委員会  
 16 (No.3)-休会  
 23 (No.4)桜の植樹  
 30 (No.5)IM報告

∴ ニコニコBOX;

<ニコニコ会計累積/¥304,000>

∴ がんばるBOX;

<がんばる会計累積/¥148,500>

例会場・事務局

丸亀市塩飽町50-3 丸亀プラザホテル内

### ■例会事業;善行表彰式、60周年記念事業市民講座

丸亀市猪熊弦一郎現代美術館2Fミュージアムホールにおいて善行表彰式が実施されました。和泉会長の挨拶、善行表彰者の紹介及び推薦理由の紹介、表彰状授与と続き、御来賓の松永丸亀市長、末永丸亀市教育長の祝辞を頂きました。表彰者は次の通りです。

#### ●団体表彰

率先して善いことを行う行為 深山 哲汰 様  
 コミュニティー活動に積極的に取り組む行為 明倫の里城北 環境部会一同 様

#### ●個人表彰

- 下級生に手を差し伸べ助ける行為 加藤 成葉 様
- 率先して善いことを行う行為 河井 颯海 様
- 周りの人を思いやる行為 香川 遥美 様 大喜多 龍飛 様 南 優斗 様 大山 陽生 様
- 地域の防災活動に貢献する行為 本多 葵海 様
- 長年、花で地域を彩り貢献する行為 森 博 様
- 地域のボランティア活動に貢献する行為 宮川 文一 様
- 自治会活動への協力と地域の子供達の安全を見守る行為 岩崎 シゲ子 様
- けがをした人に手を差し伸べ助ける行為 森川 崇 様
- 原田 美愛 様 山下 真緒 様 落合 松代 様
- 困っている人に声掛けをして助ける行為 白川 菜都芽 様
- 中村 美鈴 様 橋野 史 様 中西 慧 様 中野 春菜 様
- 地域を美しく保とうとする行為 岩城 永佳 様
- 困ってる人に手を差し伸べ助ける行為 田中 結菜 様 梶 菜摘 様
- 阿萬 夢叶 様 香川 笑里 様 山崎 創史 様 堀江 瀬成 様
- 三浦 凱一 様 上杉 悠太 様 小林 由衣 様
- 体調不良の人に手を差し伸べ助ける行為 山根 大幸 様



市民講座 塩田等会員「アスリートだって歯が大事！」  
 そもそもなぜ「歯」は大事なのでしょう？ 歯はお口の様々な機能を発揮させるための重要な要素です。そしてお口の機能は全身の様々な部分に関係しています。例えば、歯周病と糖尿病、循環器疾患、認知症などは歯周病との関係がよく知られるようになってきました。  
 (裏へ続く)



香川県歯科医師会では歯の健康と医療費に関する実態調査を行っています。歯周病の人とそうでない人の年間の医科の医療費を比較すると歯を失ってしまった人の医療費は歯周病でない人の11倍にもなっています。さらに歯の本数が多い人ほど長生きだという結果も出ています。厚生労働省研究班の分析結果では歯を失ったまま、入れ歯も入れていない人はそうでない人に比べて認知症を発症するリスクが2倍近く高くなるというデータがでています。つまり かめな人は認知症になりやすいということです。噛めるということはとても大事なんですね。

歯が少なく入れ歯も使っていない高齢者はそうでない人に比べて2倍以上転びやすいという研究結果もあります。顎の位置が不安定なため頭を含めた身体の重心も不安定になってバランス低下を来しやすいという仮説があげられています。かみ合わせと身体バランスについてはスポーツの能力とも関係しそうな様々なことがわかってきています。

重心動揺計を用いてかみ合わせとふらつきの関係を調べた研究では、軽く噛みしめたときに、ふらつきが小さくなりました。また、かみ合わせの悪い人はふらつきやすいのですが、マウスピースを装着して顎を安定させるとふらつきが減ったという研究もあります。不安定なボードの上でバランスをとる、動的バランスの実験ではかみ合わせを安定させることで身体の安定性が得られたという結果が出ています。かみ合わせを安定させるとふらつかないんですね。

更に、かみ合わせ以外にも、お口が汚れているとインフルエンザなどに罹りやすい可能性があります。お口が汚れているとIgAが消費されてしまうので、外から侵入してくるウイルスなどを防ぎきれなくなってしまう可能性があるのです。また、お口の中の細菌にはウイルスが増えやすくなる酵素をつくるものがあるため細菌が多いとウイルスも増えやすくなると考えられています。

最後にスポーツでの歯の怪我とその予防についてお話しさせていただきます。大切な歯をスポーツ時の外傷から守ってくれるのがマウスガードです。安価で手軽な既製品のマウスガードもありますが、競技の邪魔にならないよう、それぞれの選手にあったものを製作するカスタムメイドのマウスガードが推奨されます。ところで、目一杯頑張ることを「歯を食いしばる」と言ったりします。奥歯にグッと力をいれてしっかり噛むと大きなパワーを発揮できそうですね。でもこのイメージには少し誤解もあるようです。様々な研究の結果からみると、実際には力を発揮する時に噛みしめていない人も多くいるようなのです。必ずしも食いしばればパワーがでるというわけではないようです。パワーの発揮を期待してマウスガードを使用する事例もみられますが、本来の目的は歯の外傷を予防することです。

現在、さまざまな競技種目で、マウスガードに関するルールが導入、制定されています。ドーピングの判定をされてしまう場合もあるので競技ごとのレギュレーションを良く理解することが必要です。

※紙面の都合上、「もしもの時に備える防災対策(古川芳久会員)」は次号の週報に掲載させていただきます。