



御坊東ロータリークラブ
since 1996.2.14

地域を育み、大陸をつなぐ
BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS
Ri2010~2011 Theme

Club Weekly Britain

例会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市齒350-28(御坊商工会館3F)
連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

会長 尾崎達哉
副会長 雑賀鈴木夫
幹事 森本弘之

四つのテスト(Four way Test)
言動はこれに照らしてから
(1)真実かどうか (2)みんなに公平か
(3)好意と友情を深めるか
(4)みんなのためになるかどうか

☆ 司会進行 SAA 細川幸三 君
<ゲスト> 御坊南 RC 深谷修平 先生
<ポールハリスフェロー受賞>
白井 勇 君



今後も頑張ってください。

会長の時間

会長 尾崎達哉 君

私達人間は、事故事件災害が起こってはじめて気が付き、これらに対処する行動に感心を持つものです。“憂いあれば”と言う言葉もありますが、この範囲外想定外のこともあることを我々は知らなければなりません。

さて、今日は地震体験者からの記事をご紹介します。「地震がおこったらどういった行動をとればいいのか」ということです。



*「まず火を消せ！」のウソ

四方から家具が倒れてきます、下敷きにならず怪我しないのが精一杯でしょう。

火事にならなかつたらラッキーなのです。

*「まず水をためろ！」これがポイント

揺れがおさまったら、まず水。特にマンションに住んでいる方、揺れ終わったらすぐに、風呂、バケツ、シンク、桶…なんでもいいですから出来る限り水を貯めましょう。揺れてすぐに水道管が壊れて水が出なくなるけど、マンションだったら屋上の貯水槽にまだ水がある。それを貯めるんです。火を消すためではありません。飲用でも料理用でもありません。「トイレ用」です。バケツ2杯分でちょっと足りない。給水に長時間並んでもいいところ1人で運べるのはバケツ2杯。1回並んで(1時間くらい)トイレ1回分しかもらえないのです。

*靴を履く!! (家の中で)

1日の半分は夜です。暗い中で地震に遭遇する確率は1/2です。大地震が起こったらすぐ停電しますから、夜の7時であろうが真の闇になり、足もとが全くわからない。

グラスやガラスや食器がそこらじゅうで割れまくっています。ですからガラスの破片で怪我をする確率が高いのです。

水がでないから傷口洗えない。清潔に保てない。足の裏を切ると歩けません。火事から逃げるのもヨタヨタです。

高層マンションに住んでいる方、エレベーター止まります。水、食料、近くの避難所にもらいに行くのにいちいち階段を上り降りしなければなりません。

足の裏の怪我は致命傷なんです。

今回の災害ではこれから先の防災について多々学ぶことと思います。

本日のプログラム

「誤嚥性肺炎と

ロコモティブシンドロームとブータンのGNH」

深谷修平 先生

皆さま、こんばんは。今回御坊東 RC 初めてです。この間の震災で色々気付きましたが、ヘルメットや救命具が必要だなと思いました。

日本人の冷静沈着さを取り上げた記事が多くあったそうです。ああいう緊急事態になると日本人は違うんだな、すごいんだなと、外国のメディアの報道で思いました。

震災にあった若い子たちはすごく元気で日本の将来捨てたものじゃないと思いました。今回のような地震・津波・原発という三重事故は初めてで、被害にあっている原発が一番古いタイプで、タイプは沸騰水型と加圧制型がありまして、加圧制型の構造はちょっと複雑ですが、蒸気が直接タービンの所にこないのでその点安全かなと思います。もう一つの沸騰水型の構造はシンプルですが、一度事故が起こったら怖く放射能が多く漏れるようです。

水素エネルギーという海の中にある重水を取り出して水素エネルギーに変えるシステムがあるように水素を作る食材のケイ素が栃木県辺りにあるらしく、政府が本腰を入れて水素エネルギーを開発すればと思います。



原発で恐ろしい事故になっていますが、そもそも軸足が間違っているのではと思います。軸足が本当に国民の幸せに役立っているのか？という所にあるか、商業側の営利のためにあるか、という問題だと思います。営利側に軸足があるといくら国民のためだと言っても営利側に傾きますので、コストをできるだけ下げて効率よくしようとなります。

会社でもこの軸足をどこに置くかということですが、利益かお客さんか従業員かでその所で経営状態が大きく変わってくるようです。

会社の利益に置いた場合労働者の不満やお客さんのクレームが出て上手くいかない。従業員の生活に置いた場合は、従業員が生き生きとして働く意欲が湧いてきて結果的にお客さんを大事にすることになり誠心誠意対応しますから、クレームも減り経営状態がよくなるようです。

さて本題ですが、誤嚥性肺炎についてです、喉の奥は肺にいく気管と胃につながる食道に分かれています。気管と食道は隣り合わせで気管の入り口が大きく開いており、このままでは飲み物や食べ物が気管に入ってしまう。

それを防ぐ為にフタの役目をもつ喉頭蓋という軟骨からなる部分が食べ物や飲み物を飲み込む動作(嚥下)により気管の入り口をふさぎます。しかし高齢者や、脳血管障害、パーキンソン症候群、アルツハイマー型痴呆症の方は、この嚥下障害(飲み込みの障害で喉の神経や筋肉が正常に働かない)があり肺炎を起こしやすいのです。

このように誤嚥によって口の中の細菌が気管や肺に入ってしまうと体力・抵抗力・免疫力の低下などにより細菌を駆除することができず、細菌性の肺炎にかかる危険度が増します。

誤嚥性肺炎は食事中以外に睡眠中にもおきます。日本人の死亡原因、三大疾病であるガン、心疾患、脳血管疾患に続き4位に肺炎があります。日常の歯磨きや入れ歯の清掃・手入れなどを行い口の中をキレイにする口腔ケアをすることで細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを低減させることができます。

次にロコモティブシンドロームですが、これは骨、関節、運動器の働きが衰えることを総合的に表したものです。

例えば、階段を上るのに手すりが必要であったり、横断歩道を青信号で渡り切れなかったり、15分ぐらい続けて歩けなかったりするなど、運動機能の衰え全体がこれに当てはまります。

これは直接、命にかかわるものではありませんが放置しておくと要介護になり、寝たきりになる原因へとつながっていきます。

この改善のために、有効な方法は「予防運動」です。ご自宅で出来る運動で片足で立ち床に着かない程度に反対の片足を上げます。この姿勢で左右1分間保ちます。この運動を1日3回行います。他には足踏みトレニングなど、配ったプリントを参考にしてください。

最後にブータンの話ですが国民総幸福(GNH)はブータンの基本理念だ。政策の柱として持続的な農業ビジネスの振興、医療費・教育費を無料化、文化の保護と振興、環境保全と持続的な利用、民主的な選挙の実施、地方分権の推進などがあり国勢調査によると国民の97%が幸福だと考えていた。この結果、英国やフランス、ブラジルなどで「ブータンモデル」に関心が高まった。

日本は低い経済成長と高齢化社会に直面しつつある。成功体験から抜け出すのは難しいが、日本もGNHの考え方を取り入れてはどうか。持続可能な社会を実現できるように新しい方向性を見出し、世界をけん引して欲しい」とあります。

ありがとうございました。

幹事報告

副幹事 細川幸三 君

○例会休会のお知らせ

*海南 RC 3月30日(水)は休会です。

*有田 2000RC 3月30日(水)は休会です。

○例会変更のお知らせ

*有田 2000RC 4月13日(水)は4月10日(日)親睦家族例会に振り替えます。

○ガバナー事務局より

開クラブ宣言がきています。開クラブ名は「泉州熊取 RC」です。詳しくは事務局まで。

○2011年4月のロータリートレートは1\$80円です。

委員会報告

【次年度理事会】 栗林久一 君

本日例会終了後、次年度の理事会をします。

ニコニコ箱

SAA 細川幸三 君

◇深谷修平 様(過分に)南ロータリーの深谷です。今夜は卓話とメーキャップ宜しくお願いします。

◇尾崎達哉 君 深谷先生、本日宜しくお願いします。

◇白井 勇 君 また寒くなりそうです。

◇細川幸三 君 深谷先生、本日の卓話宜しくお願いします。

出席報告

出席委員会 小池佳史 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
15名	3名	12名	0	80.0%
3月9日 の修正出席率			60.0%	⇒ 80.0%

今日のうた

♪ いつでも夢を ♪

星よりひそかに 雨よりやさしく
あの子はいつも 歌ってる
声が聞こえる 淋しい胸に
涙に濡れた この胸に
言っているいる お持ちなさいな
いつでも夢を いつでも夢を
星よりひそかに 雨よりやさしく
あの子はいつも 歌ってる

次回例会のご案内

★4/6 例会は

小竹八幡神社、宮司

「小竹伸和 君」

の外来卓話です。