



2011-2012 年度 RI テーマ

RI 第 2 6 1 0 地区

井波庄川ロータリークラブ会報



2011-2012 年度 No.1 8

事務局 〒939-1635 富山県南砺市福光 7336-4 福光会館 3F
ふくみつ光房内 TEL 0763-53-1333 F A X 0763-53-1334、

「こころの中を見つめよう
博愛を広げるために」

inashorc@athena.ocn.ne.jp

(カルヤン・パネルジー会長)

2011-2012 年度 会長 高瀬顕正、幹事 浅田裕二

「2011 年の歯の日キャンペーン」

井波庄川ロータリークラブの「いい歯の日」キャンペーンは8日、南砺市谷の社会福祉法人マーシ園で行われ、同RC会員で歯科医師の山本武夫さん（写真）が健康な歯を守る大切さを伝えた。キャンペーンは8日の「いい歯の日」にちなみ、山本さんが代表を務める富山むし歯予防フッ素推進市民ネットワークと、同RCから歯ブラシ100本と、会員が栽培している「おがみりんご」が贈られた。

井波庄川RC マーシ園でキャンペーン

H23.11.9 北日本

「マーシ園八乙女」の中島眞市施設長、高瀬会長があいさつした。

山本代表が口を動かす簡単な体操をアドバイス。健康講話も行った。歯周病は脳卒中や糖尿病につながることもある。歯磨きで口の健康を保ってほしい」と話した。山本代表が院長を務める歯科医院の歯科衛生士が歯の磨き方を指導した。高瀬会長が利用者分の歯ブラシ100本を贈った。

H23.11.9 北日本

キャンペーン、北日本新聞・富山新聞記事

「2011年いい歯の日キャンペーン」

平成23年11月8日(火) マーシ園

(実施要領)

1. 開催趣旨：健康はみんなの願いです。11月8日(いい歯の日)に県民が丈夫な歯や歯肉でなんでもおいしく食べられるようお口や歯の健康づくりを呼び掛け、全身の健康の保持増進に寄与することを目的とします。国や日本歯科医師会は8020運動を進めており、「健康日本21」で国民の目標を挙げています。それらすべての出発点は歯を健康に保つ、つまりむし歯や歯周病にならないように予防をしっかりすることです。富山むし歯予防フッ素推進市民ネットワーク【And You(あゆ)の会】は、県民や国民全体がフッ化物の正しい知識を持ち、優れた方法で健康である政策が進められるよう努力し、井波庄川ロータリークラブは地域における社会奉仕活動の一環として、施設の社会支援のため、この事業に協力する。
2. 開催日時：平成23(2011)年11月8日(火)午前10時～11時
3. 開催内容
 - ① 井波庄川ロータリークラブ高瀬会長挨拶
 - ② 健康講話「いい歯で健康…健口体操」
富山むし歯予防フッ素推進市民ネットワーク代表 山本武夫
 - ③ 歯磨き指導：歯科衛生士
 - ④ 歯ブラシプレゼント・・・井波庄川ロータリークラブ会長
 - ⑤ 「いい歯で、りんご」・・・井波庄川ロータリークラブ社会奉仕委員長：おがみりんごプレゼント
4. 主催：富山むし歯予防フッ素推進市民ネットワーク、井波庄川ロータリークラブ

実施の様子

1. 開会：亀田真洋マーシ園事務長



2. 挨拶：中島眞市マーシ園施設長「本日は、11月8日、

語呂合わせで、いい歯の日です。平成5年ころから作られたようで、4月18日の良い歯の日と併せて、キャンペーン活動が行われています。皆さんのお口の健康のために、本日は井波庄川ロータリークラブの皆さんがお越しいただきました。最後にはリンゴのプレゼントの予定もあります。お楽しみに！」

3. 挨拶：高瀬正会長「皆さん、こんにちは。元気そうな顔を拝見し嬉しく思います。丈夫な歯で物を食べられる方はいつまでも元気です。今日は健口体操や歯磨き指導で皆さんが益々健康でいらっしゃることを願っております。」



4. 健康講話：山本武夫会員(And You(あゆ)の会代表)「スライド：(はじめトラブルあり)歯と歯ぐきの健康について。むし歯予防には、フッ素が一番。この砺波地区でも子供のむし歯がフッ化物歯面塗布やフッ化物洗口によって、相当減ってきました。皆さんのような成人・高齢者の方も、歯の根元のむし歯予防が大事です。歯磨き剤やフッ化物洗口剤をうまく使うようにしましょう。時々、歯科医院でフッ化物歯面塗布を受けるといいでしょう。さらに、公衆衛生的に最も優れた方法は、アメリカやカナダ、豪州などで行われている水道水フッロリデーションです。この井波の松島浄水場で実施出来れば、砺波地方の小さい子供から高齢者まで、皆がむし歯予防効果を得られます。

さて、もう一つの歯周病予防は、原因は歯垢です。いかに歯と歯ぐきの境目の汚れを取るかが大事です。歯周病の予防には、定期的に歯石を除去することが必要で、そのため歯科医院を受診することです。歯石のあるところに歯垢が必ずついて歯周病を進行させます。また、歯周病は全身的な疾患にも関連し、心疾患や糖尿病との因果関係もあると言われています。また、口の中の汚れは、誤嚥性肺炎の原因にもなり、歯周病予防が、肺炎を減らす効果があります。

さて、病気の予防はそうに大事ですが、今でき

ることを維持することも大事で、そのためにも毎日健康の保持増進に努めることが介護予防につながります。これから、皆さんが毎日少しづつしていただければ、少しでも長く元気でおいしく物を食べていただけることにつながる“健口体操”をビデオで紹介いたします。一緒に皆さんも実際にやってみて下さい。

- ① 深呼吸
- ② 全身のストレッチ：頭・首・肩・背筋
- ③ 手指の体操：パーの形・グーの形・チョキの形
- ④ 顔の体操：グーの顔・チョキの顔・パーの顔・
噛む練習・頬の体操
- ⑤ 舌の体操：舌の出し入れ・口の口角を舐める・
鼻の下と下顎を舐める
- ⑥ 発音の練習：パパパパ・ララララ・パタカラ
- ⑦ 唾液腺のマッサージ：耳下腺・顎下腺・舌下腺
- ⑧ 嚥下の練習
- ⑨ 咳払いの練習
- ⑩ 深呼吸

これらの練習を毎日続けることで、皆さんのお口の機能を高め、先ほど言ったむし歯予防や歯周病予防をしていただければ、いつまでも元気でいることが出来るでしょう。御清聴有難うございました。」



5. 歯磨き指導：歯科衛生士



6. 歯ブラシプレゼント：高瀬会長より、中島施設長へ



7. 「おがみりんご」プレゼント：上田井波庄川ロータリークラブ社会奉仕副委員長「このリンゴは、当クラブの斎藤彰会員のところでできた「おがみりんご」です。皆さん、健康でできればこのリンゴをまるかじりして下さい。」上田社会奉仕副委員長より、施設利用者代表へ。

8. 終了の挨拶：亀田マーシ園事務長

(あとがき)

「マーシ園」でのキャンペーン活動は、2006年良い歯の日、2009年いい歯の日に次いで3回目となります。

「マーシ園」は障害者自立支援法という法律が出来、障害を持つ方の施設の対応が従来とだいぶ変わらざるを得なくなってきました。それに対応する形で、今年の4月から、新しい事業体系に改められました。従来の授産ホームの入所と生活保護は「**マーシ園八乙女**」(生活介護：定員60人、施設入所支援：60人)、療護ホームは「**マーシ園木の香**」(生活介護定員40人、施設入所支援：32人)、就労は「**マーシ園すてっぷ**」(就労移行支援：6人、就労継続支援：14人)と、障害の程度に応じ、3障害を支援する体制が出来ました。【マーシ園だより15号—平成23年3月号—より】

今回のキャンペーンでは、「マーシ園八乙女」の60名の方、「マーシ園木の香」の20名の方が参加され、健康講話を聞いて頂きました。付き添いの職員の方、井波庄川ロータリークラブ、And You(あゆ)の会のスタッフを併せ、100名を超える会になりました。キャンペーンにご理解いただきました、中島施設長さん、亀田事務長さんに感謝申し上げます。(山本)