



Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

◆例会日/週火曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
 ◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2階
 ◆会 長 / 渡辺 文夫 ◆副 会 長 / 渡辺 頼雄
 ◆幹 事 / 依田 晋一 ◆芳広広報・情報委員長 / 清水 泰男

NO. 1276 平成27年5月26日



◆点鐘	渡辺 文夫 会長
◆SAA	湯本 敏晴 委員
◆ソング	我らの生業
◆ビジター	松葉 亮治君(小諸)

【会長挨拶】 渡辺 文夫 会長

会員の皆様こんにちは。5月入ると、朝夕は寒いのに、昼間太陽が出ると夏に近い様な暑さの日が続きました。寒暖の差が大きいので体調維持には十分に注意して生活して頂きたいと思います。

本日の卓話は小池平一郎会員です。どんなお話がお聞き出来るか楽しみです。小池会員には、再三に渡り、卓話を気持ち良くお引き受け頂き感謝致します。私の任期も、もう僅かです。最後まで気を抜かずに頑張っていく所存ですので、よろしく御願い申し上げます。

政府は、全国自治体の女性議員について2020年までに、社会の指導的地位に立つ人の30%以上が女性という目標を掲げていますが、当小諸市議会については、現在19名中女性議員4名で21%です。あと2名増えれば30%突破します。

全国1788の都道府県、市区町村議会の事務局を対象にアンケート調査を実施した結果、89%の1592議会からの回答を得まして、それによりますと、女性議員の比率3割以上は、全体の3.3%に当たる52議会だけで、ゼロは19.2%でした。

最も高いのは、神奈川県大磯町の57.1%で定数14名に対して女性議員は8人で男性より女性が多い全国唯一の議会です。同県葉山町と大阪府島本町議会(共に50%)で高い比率の52議会は、半数近くが首都圏で約7割が近畿・中京も加えた3大都市圏に含まれる、となっております。掛け声だけでは不可能です。女性議員のアマチュアリズムの脱却や意識改革等必要だと思えます。政府の今後の対応の推

移を見守りたいと思います。以上 会長挨拶です。ありがとうございました。

【幹事報告】 依田 晋一 幹事

- 南佐久RCより創立40周年記念式典、礼状
 - 長野県佐久保健福祉事務所長より薬物乱用防「6.26 ヤング街頭キャンペーン」について
 日時 6月28日(日) 13:30~15:00
 場所 イオンモール佐久平、佐久平駅前広場
 - 小諸高校より第42回定期演奏会について
 日時 6月13日(土) 13:00 入場無料
 場所 軽井沢大賀ホール
 日時 6月14日(日) 13:00 入場無料
 場所 東御市サンテラスホール
 - 例会変更
 上田RC 6月8日(月) 定刻受付あり
 6月29日(月) 定刻受付あり
 小諸RC 6月3日(水) 定刻受付あり
 - 週報
 南佐久、東御RC
 ・来週6月2日(火)クラブ協議会(夜間例会)次年度委員会計画です。各委員長さんは次年度計画案をご持参の上、ご出席下さい
- 【本日の配布物】
週報1274・1275号、理事会報告

◆ラッキー賞

NO. 2 渡辺 文夫 君

◆【出席報告】 黒澤 明男 委員

本 日 5月26日	24	17	事前0名	7	69.57%
前々回 5月12日	24	21	事後0名	3	86.96%

◆ニコBOX 小林 秋生 委員

掛川興太郎君	職業奉仕の為、早退します。
中河 邦忠君	告別式に参列の為、早退します。
小林 秋生君	
松葉 亮治君	久しぶりの参加、有難うございます。
矢島 英夫君	先日の合同夜間例会でラッキー賞、いただきました。改めてニコBOXします。

小山 盛夫君	松葉さん、よくいらっしゃいました。歓迎申し上げます。
小池平一郎君	卓話をするようになりました。黒澤委員長にお礼を先に頂きました。
黒澤 明男君	小池会員の卓話、期待しております。
渡辺 文夫君	松葉亮治さん、ラッキー賞引いていただき、有難うございます。

【本日のプログラム】 「噛む・咬む・嚼む」 小池 平一郎会員



1. 上下の歯で物を挟んだり、砕いたりする。悔しさで唇をかむ。よくかんで食べる。
 2. 歯をたてて傷つける。舌をかむ。犬にかまれる。
 3. 歯車の歯などがぴったりと合わさる。ギアがかむ。
 4. 水の流れが激しくぶつかる。岩をかむ激流。
 5. くわだて、事件などに関係をもつ。計画には彼が一枚かんでいる。
 6. (放送などで) 言葉をいい間違えたり、なめらかに話せなかったりする。台詞をかむ。
- など、「噛む」ということには、食べ物を小さくして、胃の消化を助けるという効果もあり

ますが、その前に噛んだという、物理的な刺激が歯全体にも加えられ、歯を支えている歯根膜線維から顎の骨に伝達されます。さらに、顔の筋力を介して頭全体の骨に伝達され、骨の中や骨膜にある細胞を圧迫したり、牽引したりします。その結果、細胞が活性化し、栄養やカルシウムを摂取して、丈夫な密度の高い骨を作り始めます。

つまり、噛むことは顔全体の骨や筋肉を育成しているのです。

【噛む8大効果】

ひみこのはが いーぜ

- | | | | |
|---|-------|---|----------|
| ひ | 肥満を防ぐ | は | 歯が健康 |
| み | 味覚の発達 | が | がんを防ぐ |
| こ | 言葉の発音 | い | 胃腸の働きを促進 |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全身の体力向上 |

日本咀嚼学会の前理事長 齊藤滋先生

- ・ 弥生時代の復元食 51分 3990回 6. 4
- ・ 戦前(昭和10年代)復元食 22分 1420回 2. 3
- ・ 現代食 11分 620回 1

・ ラットの実験 臼歯を抜歯し、咀嚼しにくくする。 学習能力の低下、固型飼料と粉末飼料

脳の記憶を司る海馬という中枢神経は、運動や咀嚼によって反応遺伝子の蛋白質の生成が起こり神経活動が起きる事が確認され、噛むことは、記憶に関する脳を活性化させる。

・ 咀嚼筋

閉口筋…咬筋・側頭筋・内側翼突筋 開口筋…外側翼突筋・顎二腹筋・顎舌骨筋・オトガイ舌筋

閉口筋群の発達する力 最大咬合力…50~100 kg f 通常の咬合力…数kg f ~30 kg f

開口には大きな筋力は必要とされず、閉口筋の弛緩と下顎の重さの助けによる

- ・ 顎関節症 代表的な症状
 - ・ 口を開けようとすると顎の関節や筋肉が痛む
 - ・ 口が途中までしか開かない(開口障害)
 - ・ 口を開けたり閉じたりすると音がする

原因は主に噛み合せの悪さにあると考えられ、それを変える、あるいは直すことが中心でした。この頃、歯を接触させる“癖”など様々な要因が顎関節症に関係していると考えられるようになってきた。

Tooth Contacting Habit

次週のプログラム: 6月2日 「クラブ協議会(夜間例会)」次年度委員会計画

次々週のプログラム: 6月9日 「職業奉仕賞の表彰」