



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1662回〉 2020年2月18日(火) 本年度第25回

卓話

こころの経済

担当：秀島会員

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 町に灯を

次回の例会

3月3日(火)

次回卓話

未定

担当：山川会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション 会長：大草 修

～ オーラルフレイルについて ～

人生100年時代を迎えて、日本は超高齢化社会になってきております。加齢に伴い心身の機能は徐々に低下し虚弱に傾きながら自立度低下を経て要介護状態に陥っていきます。

この虚弱 (frailty)のことを「フレイル」と呼ぶことが日本老年医学会から提唱されました。

では、ここでお話しするフレイルとは高齢者における健康状態と要介護状態の間に位置する状態を言います。フレイルは筋力の低下などの身体的なこと、加齢による筋肉量の減少 (サルコペニア) や運動器症候群 (ロコモティブシンドローム) のほか心理的、認知的虚弱である鬱や認知機能の低下そして、閉じこもり、困窮、孤食なども含まれます。

心身の衰えは口から始まります。口腔機能の衰えをオーラルフレイルと言います。

口の機能には「食べる」「飲み込む」「唾液を分泌す

る」機能の他、もう1つ言葉を話すという事です。

人と会話をして「コミュニケーションをとる」という役割があります。これらの機能を上手く使いこなせなくなったら、オーラルフレイルの前兆です。

下記のオーラルフレイルの自己チェックを一度してみてください。

- 食事の時にむせたり、食べこぼす
- 食欲がなく、少ししか食べれない
- 柔らかいものばかり食べている
- 口の中が渇きやすく、口臭が気になる
- 以前より滑舌が悪くなった、舌が滑らかに回らなくなった
- 自分の歯が少なくなってきた
- 顎の力が弱くなってきた
- 口の周りの容姿が気になる

今やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は知らない人がいないほど周知され、生活習慣病の

(2ページへ続く)

平和と紛争予防/紛争解決月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

指標となっております。ダイエットの為に、糖質を制限したり食べる量を減らしたりタンパク質(肉類、魚類、大豆等)を減らしたりしている人もおられると思います。しかし、高齢になるほどタンパク質から筋肉を作る働きが弱くなります。タンパク質不足で筋肉が減少して加齢に伴うフレイルを招いてしまう事にもなりかねません。先の自己チェックで少しでも気になる方は、少しずつメタボからフレイルへギアチェンジしてみてください。加齢に伴うフレイル対策は働き盛りの40代頃から、きちんとした生活習慣、栄養摂取が重要だと言われております。バランスの良い食事、そして、よく噛んで食べる、運動をする等、100才まで元気でいく為に少し自分の身体や健康に目を向けて下さい。

大切なことは、人との会話を楽しみながら「コミュニケーションをとる」、バランスの良い食事、そして、よく噛んで食べることを心がけて下さい。元気で100才に向かってバリバリ頑張れると思います。

幹事報告 幹事:源 壽美子

- 2月15日(土) 地区チーム研修セミナー
追手門大学茨木キャンパス
- 18日(火) 例会日
- 25日(火) 祝日週休会
- 29日(土) 地区ロータリー財団補助金セミナー
大阪YMCA会館

- ※2/16(日) 献血のお願い
- ※3/14(土) ロータリーデーの出席をお願いします。
- ※3/26(木) 3RCが太閤園で行われます。詳しくは後日別紙をお渡します。

NIKONIKO箱
¥33,000.- 累計 ¥575,000.-

地区社会奉仕委員 お久しぶりでございます。2月16日(日)地
青 田 様 区献血の御協力をよろしくお願い申し上げます。

木 村 会 員 新年会、西野会員 大変お世話になりました。

水 間 会 員 大草会長、今朝は無理を申し上げて申し訳ありませんでした。お陰様で昼食を美味しく食べられます。有難うございました。

西 野 会 員 先週新年会、当店を利用頂きありがとうございます。

濃 添 会 員 世の中のいろんなウィルスを退治しよう!

佐藤 会 員 今月で満80才を迎えます。80才以上の人生設計は考えていなかったもので、これからゆっくりと取り組みます。

清 水 会 員 西野さん、新年会ありがとうございました。

田中(信) 会 員 先週 夜例会・新年会 西野さん満腹でした。ありがとうございました。

山 崎 会 員 新年会、突然の欠席のおわび。本日から香港出張の予定でしたが、当然ながら中止です。青田地区社会奉仕委員 お越しいただき有難うございます。(来年度よろしく申し上げます)

大阪鶴見RC国際交流基金
¥22,000.- 累計 ¥182,000.-

秀 島 会 員 中華”市民”加油!!ロータリアン ガンバ!

水 間 会 員 小生、若く見えますので、皆さん驚かれますと思いますがあさって70歳になります。どこかで聞いた言葉で恐縮ですが「もう70歳ではなくて、まだ70歳です」献血しようかな。

中 村 会 員 新年会 西野会員にはいつもお世話になり有難うございます。かに・ふぐで満腹、満腹。今後共どうぞよろしく御願い致します。

田中(信) 会 員 留学生の作文コンクールを成功させましょう。

津 野 会 員 新型ウィルスの制圧を願って!



ロータリーデーPR 守口イブニングロータリー 元古 隆司様



献血PR 地区社会奉仕委員 青田 朝代様

- 卓 話 -

災害 防災の心理学 人は何故逃げないのか

講師：鶴見区役所 市民協同課 防災 防犯担当

課長代理 尾崎 辰也氏

担当：鳥居会員



平素は、防災防犯行政に対し格段のご配慮をいただきありがとうございます。改めてお礼申し上げます。

さて25年が過ぎた阪神淡路大震災(1995年1月17日)はM6.9、そして9年目を迎えようとする東日本大震災(2011年3月11日)はM9.0で、計算上1400倍の大きさの違いがあるとされており、地震の規模が大きく違うことがわかります。

阪神淡路大震災は兵庫県須磨区から西宮まで、幅2 Km、長さ20 Kmの狭い範囲で、家屋の3割以上が倒壊するような強い揺れをもたらし、兵庫県1県に被害をもたらしました。

一方、東日本大震災は、8県に及び津波も発生し、死者・行方不明者も阪神淡路大震災の6,437人に対して、約2万人の犠牲者となりました。

ここで死者数が2万人に達した東日本大震災について触れたいと思います。特徴的な話を紹介したいと思います。

一つ目は、宮城県石巻市にある石巻市立大川小学校です。まず地震発生から14分後の15時頃に全生徒が、これまでの訓練通り地震が起こった際揺れが収まるまで頭や体を守りその後校庭に集まり、教師が点呼をとりました。ここまでは特に問題はありませぬ。ところが、この後教師の間で意見が分かれ、「このまま校庭でじっと待機しよう」「津波が来るかもしれないから逃げよう」「逃げろというのは簡単だが、どこに避難すればいいのか、子どもたちを安全に移動させること

ができるのか」と疑問を投げかけました。地震や津波の情報が入ってこない状態の中で、先生たちの結論が出ない事態が起きました。大川小学校には津波は来ないという想定がされていて、具体的な津波に対する避難行動計画はなかったとされています。学校の方にも避難者が続々とやってくる状態となっており、「本当に学校でよいのか」「学校がだめなら、どこが良いのか」というテーマで先生たちはもめました。地震が起きて14分後、校庭に生徒を集め、そこから30分先生たちが話をしている間、子どもたちはずっと待機していたわけです。地震から40分が経過して、近くの川の堤防が高くなっているのそこに避難しようということになりました。移動をし始めたその直後、堤防を乗り越えた津波が児童の列の前方から襲いました。列の後方にいた先生と生徒は向きを変え裏山に駆け上がったものの、校庭に避難していた児童108名中、74名が死亡、教師も11名中10名が死亡となりました。裏山に上がっていただければ助かっていたかもしれないなどとマスコミは言いましたが、事が起こってからは取り返しがつきません。これが「石巻の悲劇」として取り上げられました。

もう一つ紹介したいと思います。

今度は、岩手県の釜石市立釜石東中学校の話です。この中学校では地震が収まった後、212名の生徒が校庭に移動しました。ここまでは、大川小学校と同じ対応です。しかしその後、学校から1.5 Km離れた峠まで先生の指示を受けながらも自発的に避難をしました。その行動が隣接する鶴住居(うのすまい)小学校の児童の避難にもつながり中学生や小学校の上級生が小さな子どもたちの手を引いて迅速に避難を行ったのです。釜石東中学校と鶴住居(うのすまい)小学校は海に近い学校で、4階建ての校舎を丸呑みするほどの10数mの津波が襲ったにもかかわらず当時、登校していた小中学生は全員無事でした。釜石東中学校は防災教育が盛んな有名な中学校でした。そのひとつに「避難3原則」という標語があり、1つ目が「想定にとられるな」災害前の被害想定は安心情報ではない。2つ目が「最善を尽くせ」もしその時余裕があれば、自分ができる最善の事をどんどんやろう。3つ目が「率先し避難せよ」他人の指示を待たずに自ら行動を起こそうというものです。こうしたことを徹底的に教え込まれ当時学校に残っていた小中学生は一人として亡くならなかったのです。

これをマスコミは「釜石の奇跡」と言いましたが、実際に先生や生徒に聞くと日頃の練習が、本番でもうまくいっただけで、奇跡などと言われると違和感すら覚えるとのことだそうです。



くいっただけで、奇跡などと言われると違和感すら覚えるとのことだそうです。

ではなぜ、逃げない人がいるのでしょうか。

皆さんは「正常性バイアス」といった言葉を聞いたことがあるでしょうか。たとえそれが危険な状態であっても、ちょっとした変化ならば「日常の事」として処理してしまう人間心理です。例えば地震で大きく揺れたにもかかわらず、特に被害もないし海も変わった様子がないので「多分大丈夫だろう」と思ったり、火災が発生している際に、薄い煙であるから「まだ安心だ。そんなに大きくならないだろう」と思ったりして逃げ遅れてしまうというものです。

他にも、「今までも、自分は生きてきたのだから大丈夫だろう」という楽観主義バイアスや「未経験な事や自分が知らない、わからないことを理由に判断を止めてしまう」バーजनバイアス、経験が豊富で技術や能力を過大評価し、結果として危険な行為を犯してしまうベテランバイアスなど様々なバイアスがあります。

こうした、様々なバイアスがかかることにより、逃げ遅れることにより、尊い命を失ってしまうこととなります。釜石東中学校の標語の一つである「率先し避難せよ」という言葉を思い出し、有事の際は逃げ遅れることにならないよう日頃から心がけておく必要があるかと思えます。



本日のロータリーソング

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
 並木さらさら葉から葉へ
 人にやさしい町の風
 ロータリー ロータリー
 廻って 守れ 風車になって
 地球がきれいな息をする

出席報告

2月4日【1661回】

会員数	31名	ビジター	2名
(内出席規定免除 12名)		ゲスト	1名
出席会員	19名中 12名	出席総数	25名
出席免除会員	12名中 10名	前々回 1/21 M/U	2名
出席率	22/29 75.86%	修正出席率	78.57%