

2025年度(令和7年度)函館地方支部定期総会を開催します

2025年度(令和7年度)電電こぶし会函館地方支部定期総会および懇親会を開催します。
今年から会場は「ホテルテトラ」に変更します。皆様の多数の出席をお待ちしております。

- 日時：2025年5月25日(日)
総会 10時30分～12時00分
懇親会 12時10分～14時30分
- 場所：ホテルテトラ 函館市梁川町17-16
(☎0138-55-1818)
- 会費：3,000円
- 締切：4月25日(金)
- 問合せ：山本一彦(090-3114-4476)



2024年度総会の参加者で記念撮影



2024年度総会の懇親会模様

総会会場の変更について

長年「KKR函館」を会場としていましたが、料金や会員の高齢化に伴う交通の利便性等を考慮し、変更しました。

総会への出欠は、同封の葉書に記載し郵送願います。

また葉書の「近況等」欄に、健康状況や趣味、最近思う事、ご家族の事などを書いてください。

皆さんとても懐かしく読んでいます。

会員近況をお願いします

住所氏名を忘れずに記入願います。

森町「青葉が丘公園」へお花見に行きませんか

旅行愛好会

日本気象協会が3月12日に発表した、2025年の各地の桜の開花予想によると、北日本は3月から4月にかけては平年より高めの気温が予想され、開花時期は平年並みか平年より早いとの事です。

森町の「青葉ヶ丘公園」は例年4月下旬から咲き始め、5月下旬までの長い期間桜を楽しむことができ、青葉が丘公園は約1,000本の「ソメイヨシノ」や森町固有種の桜が咲き誇り、見応えがあります。森町の仲間や鹿部町の仲間と交流しませんか。

今年も和気あいあいジンギスカンやお酒を楽しみたいと思います。函館から森町への移動はJRを利用し、小一時間のローカル列車の旅は車の移動では味わえない、昔ながらのレトロな懐かしい楽しい小旅行です。



昨年のお花見模様

<会費及び申込等>

- 日時：未定(5月上旬を想定)
- 会費：2,500円程度
- 移動：JR(函館・五稜郭・桔梗・七飯・新函館北斗等の各駅から)
行き 函館駅11時15分発
帰り 森 駅16時00分発
(砂原まわり)
- JR代：自己負担
- 申込み：4月18日(金)までに連絡願います
- 連絡先：白井 征二 Tel0138-55-1810
：小向 義美 Tel0138-51-7332

新入会員のご紹介

奥本 修慈さん（現役社員63歳）

大歓迎です。一緒に大いに楽しみましょう。



石垣充一さん「第34回電友会ボランティア活動賞」を受賞

「市民のきのこによる食害防止のためのボランティア活動、地域奉仕活動及び地域振興活動（教育）への功績」

令和6年度「第34回電友会ボランティア活動賞」の表彰式が昨年11月2日に東京大手町「KKRホテル東京」で開催され、北海道から函館地方支部の「石垣充一」さんと、北海道地方本部の「池田健次」さんが受賞しました。おめでとうございます！



表彰式後の記念撮影



福士道本部務局長と記念撮影



表彰状

◎活動状況

活動状況につきましては、函館地方支部会報56号（2024年1月1日発行）の「函館キノコの会」会長石垣充一さんの活動状況を参照願います。

◎感想（今後に向けて）

今回このような機会をあたえていただきましたことに感謝申し上げます。

私は、以前から自然の生物多様性に興味を持ち、北海道新聞社発行の「北海道の植物図鑑」に掲載される写真の撮影協力や「北海道キノコの会」に入会（昭和60年）後、菌学教育研究会の研修会や日本菌学会菌類観察会に参加するなどキノコに関する知識の向上と調査研究を行ってきました。

平成4年に有志と「函館キノコの会」を設立し、32年間会長を務め、キノコに関する知識や見識を生かして自然界でキノコが果たす役割の紹介と、市民の「キノコによる食害防止」の取組みを行ってきました。

キノコによる食害は、平成25年から令和4年までに全国で254件発生しており、患者数681人、死者数3名となっており、そのほとんどが家庭で食用キノコと外見がよく似た毒キノコを間違えて食べてしまったというものです。

キノコの食毒を見分ける一定レベルの鑑定ができる人は極めて少なく（道内に30名程度と推定）、このような不幸な事故が起こらないためにも普段からキノコへの啓発活動が必要と考えており、新聞TV等のマスコミへの資料提供や各種調査への協力も行っています。

また、気候変動の影響を受けやすいキノコを含めた自然が育む恵の大切さも日々感じており、今後とも自然環境保護の取組みや市民への啓発活動にも取り組んでいきたいと考えています。

そのためにも健康に留意し、末永くキノコの魅力を伝えていきたいと考えています。



函館市立保健所で「キノコ食毒鑑定」中の石垣さん



函館市恵山市民センター（恵山・榎法華いきいき学園）で「キノコの不思議」と題して講話

各サークルの今年の活動予定

NTT退職者パークゴルフ愛好会

- ・会 長：今 武夫 ・会員数：28名
- ・活 動：函館市内及び近郊のパークゴルフ場で曜日や時間を固定せず週1回～2回開催
総会1回、例会30回程度、大会3回、納会懇親会1回
- ・年会費：2,000円 ・入会等問合せ：花田 雅良（0138-51-4713）



- ①低負荷な運動：一度のラウンドで数キロ歩き、低負荷だが、下半身や背筋を中心に筋力を動かし、下肢の筋肉や骨格を鍛えることができる。
- ②認知症防止：プレーは「芝の状況」や「距離」等コースの状況を判断し、脳を活性化し、認知症の予防になる。
- ③社交の機会：仲間と一緒にプレイすることで仲間とのコミュニケーションや交流ができ、つながりを一層深めることができる。

HNOゴルフ愛好会

- ・会 長：山本 一彦 ・会員数：20名
- ・活 動：道南のリーズナブルなコースで、例会5回と練習ラウンド6回計11回開催。
労組退職者の会と共催で「ゴルフ大会」を7月末に開催。
- ・年会費：1,000円、例会の都度参加費200円
- ・入会等問合せ：山本 一彦（090-3114-4476）

- ・全身運動で心身ともにリフレッシュ。
- ・ゴルフは戦略的な思考が必要のため、脳を活性化し、認知機能の低下を予防。
- ・社会活動の場：ゴルフ仲間との交流は、孤独感を解消し、新たな人間関係を築ける。



麻雀愛好会

- ・会 長：松山 重紘 ・会員数：18名
- ・活 動：健康麻雀を毎月第3木曜日と年2回（秋/春の大会）開催。大会では豪華賞品が盛りたくさん。
- ・年会費：1,000円 ・入会等問合せ：藤野 博（0138-48-6684）



- ・“お酒を飲まない”、“タバコを吸わない”、“お金を賭けない”の不康要素3つを排除した健康的な麻雀です。
- ・麻雀は脳の前頭葉をフル回転させて遊ぶゲーム！！

旅行愛好会

- ・会 長：白井 征二 ・会員数：14名
- ・活 動：日帰り旅行（毎年恒例で「森町・鹿部町の会員との交流お花見会」実施）宿泊旅行（主に東北地方へ計画）
- ・年会費：1,000円
- ・入会等問合せ：白井 征二（0138-55-1810）



- 旅行の効用：旅行に行くこと自体が、日常とはなれ、新しい経験を積むことになり、それも脳の活性化を進め、健康で寿命を延ばすことにつながります。

夢舞隊サークル

- ・会 長：白井 征二 ・会員数：11名
- ・活 動：踊りや歌、楽器、そして演劇にもチャレンジ、健康の維持向上や認知症予防に努めると共に親睦の輪を広げるように努めています。発表に必要な衣装や小間物作りも行っています。
- ・年会費：1,000円 ・入会等問合せ：白井 征二（0138-55-1810）



- ・踊り、歌、楽器演奏等はそれぞれ健康効果、老化防止、ストレス解消などの効用が明らかになっています。
- ・素人芸ですが総会などで発表した時、多少のミスもご愛敬で参加者が喜んでくれて、盛り上がり一体感を感じる事です。

「老化に負けない！！ 健康寿命を延ばそう！！」その2 会報57号（2024.4.1）の続き （フレイルを防ぐと意識した瞬間から、衰えを止め、回復することが出来る）

会報57号の「老化に負けない！！ 健康寿命を延ばそう！！」の最終ページでは「オーラルフレイル（口腔機能の低下）」の対策は次回以降の会報に掲載予定としていました。
当初は対策として、「滑舌の改善」「咀嚼力の改善」「嚥下力の改善」を考えていました。
資料を検討しているうちに、遅まきながら、歯周病の恐ろしさに気づき「口腔機能」低下への対策から、「お口の健康（口腔ケア）」について記載することとしました。

「お口の健康（口腔ケア）」の必要性

1. 体の健康は「口腔」から始まる

体の中には500～1,000種類の数にすると500兆～1,000兆個もの細菌（常在菌）が私たちと一緒に共に生活しています。

総重量は、およそ1.4～2kg（脳とほぼ同じ）で、健康状態に大きな影響を与え、口腔をいかにケアするかで、健康状態が左右されます。

2. 「口腔」の常在菌（フローラ）は100億個

「大腸」は40兆個が住んでいる。

体の中で常在菌が住んでいる主な場所は、口、皮膚、鼻腔、胃、腸、生殖器などです。

特に腸に関していえば、人の細胞数に近い約40兆個の常在菌が存在しています。

常在細菌は、大まかに「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」の3種類から成っていて、それぞれが占める割合というのは人によって異なり、善玉菌の割合が高いほど健康で、悪玉菌が多いほど健康上のトラブルを起こしやすくなります。

3. 口腔フローラと腸内フローラは関連し合っている

口と腸は遠い位置にあるが、一つの管でつながっていて、無関係でなくお互いに関連し合っています。

例えば、口腔内フローラの状態が悪玉菌優勢で、歯周病の代表的なP.g菌（もっとも病原性が高い細菌）が増えて口から消化管に流れ込むと、ほとんどは胃で殺菌されるが、一部のP.g菌は生き残って腸に届き、腸内フローラのバランスを崩し「悪玉菌」が増え、腸の粘膜バリア機能が低下、免疫力も低下する。

4. 歯周病

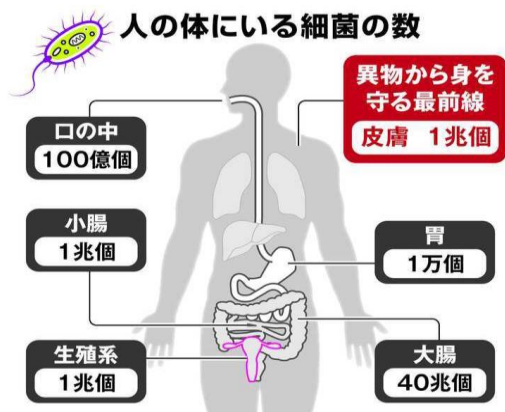
歯周病は、歯と歯肉の間にある歯周ポケットにたまるプラーク（歯垢）の中に歯周病菌が大量にすみつき、歯肉や歯槽骨を破壊していく病気で、プラーク（歯垢）は唾液の成分と結びつき石灰化して歯石になると歯科医院で除去してもらうしか対処法は無くなります。

歯周病になると、じわじわと進行し、歯肉で炎症が起こり歯肉そのものを分解、血管が破れて出血し、最終的には歯槽骨が破壊され、歯が抜けてしまいます。

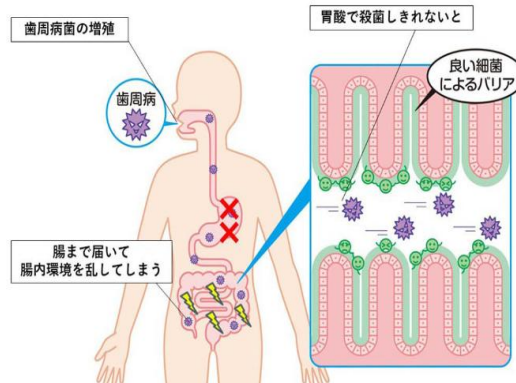
軽度の歯周病であっても何もしないで放置すると、平均3～5年ほどで歯がぐらぐらするようになり、最終的に抜け落ちてしまうこともあります。

5. 歯周病の患者数（歯周ポケットの深さが4mm以上）

75歳以上は約60%（2人に1人以上）



歯周病菌 口→胃→腸



健康な状態

歯周病



歯周ポケットの深さと歯周病の進行



「歯槽膿漏」という言葉は、歯科用語としては正式ではありません。
一般的には、歯周病が進行して歯ぐきから膿が出るような重度の状態を指す言葉です。

6. 歯周病菌は全身のさまざまな病気に関わっている

歯周病菌は前記3項の口から侵入し腸内フローラに悪影響を及ぼすほか、歯肉から血管に侵入し、認知症や糖尿病など全身の病気にも波及していく。

実際に歯周病菌は、動脈硬化を起こした患者の血管内、大腸がん患者の腸管内、アルツハイマー病患者の脳組織内などでも検出されています。

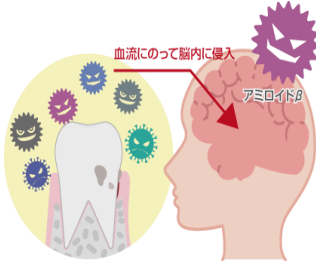
認知症の例

認知症中でも患者数が最も多い「アルツハイマー型認知症」は、アミロイドβというたんぱく質が脳内に蓄積することで発症します。

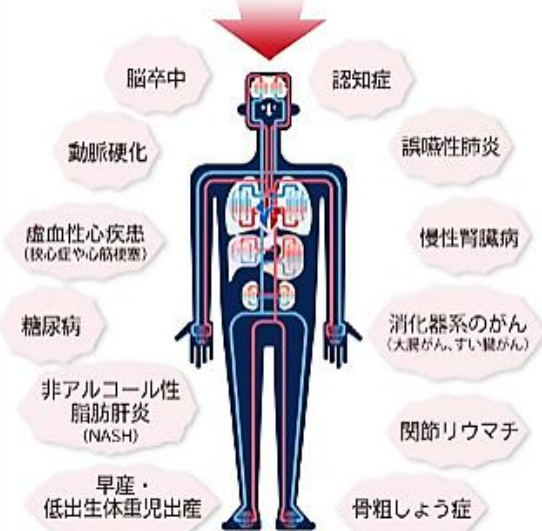
アミロイドβは、健康な人の脳にも存在しますが、短期間で排出されます。

しかし、何らかの理由で排出されずに蓄積すると、脳細胞が壊されて、脳の機能が低下してしまうのです。

アミロイドβが蓄積する原因は完全に解明されていませんが、九州大学らが行ったマウスを使った研究で、歯周病菌がアミロイドβの産出・蓄積を促進させるメカニズムが明らかになりました。



歯周病になると
歯周病菌が血管や消化管から全身へ！



7. 「歯周病」になったら、ならないために

(1) 自分の「歯」や「歯ぐき」の確認

・健康な歯肉



特徴

- ・薄いピンク色の歯肉。
- ・歯と歯の間に歯肉が入り込んで弾力がある。
- ・歯肉が引き締まっている。
- ・ブラッシングでは出血しない。

・歯肉炎



特徴

- ・赤色の歯肉。
- ・歯と歯の間の歯肉が丸みを帯び膨らんでいる。
- ・ブラッシングで出血する。
- ・腫れた歯と歯肉との間に歯垢が溜まり悪化する。

・歯周炎



特徴

- ・赤紫色歯肉。
- ・歯と接している歯肉が更に腫れる。
- ・ブラッシングで出血や膿がでる。
- ・歯と歯の間の間が広がり、食べ物もよく詰まる。
- ・歯肉が退縮して歯が長く見える。
- ・歯周ポケットが深くなり骨（歯槽骨）が溶ける。

歯周病は予防も治療も可能

◎以前は「不治の病」と言われていたが、現在では歯周病は、予防でき治療も可能です。

◎大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンス。

◎歯周病の原因は歯垢！！それをためない、増やさないことが基本です。そのためには・・・

- ①正しい歯ブラシの方法で毎日実行すること。歯の表面を歯垢のない清潔な状態にする事が何より大切。
- ②歯肉の中まで入っている歯垢を完全に取り除き、炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去すること。
- ③傷んだ歯肉、骨を治療し健康に近い歯肉にすること。
- ④健康の保持のため歯科衛生士による専門的な歯垢の除去などのメンテナンスを定期的に受けること。

(2) 対応（対策）

- ◎歯科で定期健診を受ける！！
 - ・歯垢があれば除去してくれる。
 - ・歯科衛生士さんのケアの指導。
- ◎発症を防ぎ早期発見につなげるため、定期的に受診。習慣に！！
(少なくとも年1回←忘れないために誕生日に行くのも一つの方法)

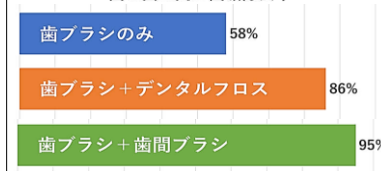
歯周病の主な原因は、「歯垢」であり、歯垢を取り除かなければ進行を食い止めることは出来ない。

- ◎歯科受診！！「歯周基本治療」
 - ・歯垢や歯石を除去し歯ぐきの改善
 - ・歯周ポケットの深さの改善
 - ・ブラッシング指導（歯ブラシや歯間ブラシなどの適切な使い方等）
- 改善しなければ

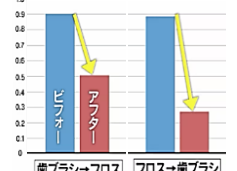
- ◎外科治療による治療「歯周外科治療」
歯周ポケットが深くブラークが歯周ポケットの奥深くに入り込んでしまい、「歯周基本治療」では除去できない場合、外科手術によって取り除く。
その他「歯周組織再生療法」も行われています。

(3) 歯磨き 推奨される道具や順番

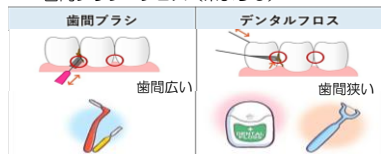
歯と歯の間の歯垢除去率



歯磨きの順番



歯間ブラシ・フロス（糸ようじ）



◎道具：歯ブラシとデンタルフロス（糸ようじ）か歯間ブラシ

◎順番：デンタルフロス（糸ようじ）か歯間ブラシ ⇒ 歯ブラシ

！！聞き慣れない病気・病名を紹介します！！

白井 征二

昨年の11月上旬、友人の男性（82歳）が聞き慣れない病名で入院し、2月末現在も入院中です。最初の様子は朝方自宅のベッドから起き上がったらヨロメキ、転んで起き上がれないため、救急車で搬送されたが、診察の結果特に異常がないため帰宅。

翌日、自宅近くのクリニックに昨日の状況と現在の状況を説明、『身体全体に力が入らない・歩けないからお手洗いにいけない・食欲がない・食事は噛む力がない』等の症状のため、専門の病院で精密検査が必要とのことで、函館五稜郭病院と函館市立病院で検査の結果、病名が【廃用症候群】と判明し入院しました。

1. 【廃用症候群】とは

ベッドなどで過度に安静にしていた場合、「体を動かさない状態が長く続くことによって、心身の機能が低下し動けなくなることを「廃用症候群」といいます。

体を動かさない状態が長く続くと、身体機能が低下するだけではなく、内臓・精神などの機能も低下します。

特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には、「起きられない」「歩くことができない」などの症状が少なくありません。

2. 原因

- ①家庭・介護施設等で、「過度の安静」または「寝たきり」の長期化で筋肉を動かさない期間が続く。
- ②病気やケガ等で長期間「身体を動かさない状態」が続く。
- ③災害時の避難生活（避難所生活や車中生活）が長期間続いた場合。

3. 症状

廃用症候群の症状は、筋骨格系、循環・呼吸器系、内分泌・代謝系、精神神経系などさまざまな臓器の機能低下が現れます。

【廃用症候群】



サルコペニアやフレイルとの違い

◎サルコペニアとは、加齢などにより筋肉量が低下し、筋力や身体機能が低下し、歩く・立ち上がるなどの基本的な動作に影響し、介護が必要になったり、転倒しやすくなります。高齢になると、普通の生活を送っていても筋肉が減りやすくなるので、意識的に「運動」や「タンパク質の摂取」を心がけましょう。

◎フレイルとは、上記の「サルコペニア」に「精神的・心理的要素」（認知症・うつ等）や「社会的要素」（社会交流機会の減少・孤立等）が加わり、要介護状態になる危険が高い状態になります。そのため、適切な介入や支援を行い、健康を維持し、自立した生活を送れる状態にしましょう。



4. 高齢者の治療と予防

（フレイルの前で進行を止める・回復する）

廃用症候群から回復するために要する期間は、廃用症候群になっていた期間の数倍にわたると言われ、一度なってしまうと回復するのは困難になります。

廃用症候群は治療よりも予防が重要です。

＜フレイルにならないために＞



＜食事＞

- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！
- ・「色々なものをまんべんなく」食べることが重要。

＜運動＞ウォーキングの例（効果）

- ・生活習慣病の予防
- ・睡眠の質の向上
- ・認知症の予防
- ・骨粗しょうの予防



＜社会活動＞ボランティアなど（効果）

- ・認知症の予防
- ・コミュニケーション能力の維持
- ・身体機能の向上



謹んで哀悼の意を表します

次の会員の方が、ご逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

山本 康広 様（75歳）令和6年12月18日 逝去

佐藤 俊文 様（74歳）令和7年 3月 5日 逝去