

# とみけいニュース

発行 第74号

発行元  
富山経済会  
発行日  
2025年11月19日  
編集  
広報委員会



## 2025年度 会長挨拶

合同会社 A&S.IT. 久留 健太郎



このたび、富山経済会の令和7年度会長を拝命いたしました合同会社 A&S.IT.代表の久留健太郎です。歴史ある本会の重責を担うこととなり、身の引き締まる思いです。まずは、これまで本会を導いてこられた歴代会長をはじめ、支えてくださったすべての会員の皆さまに心より敬意と感謝を申し上げます。

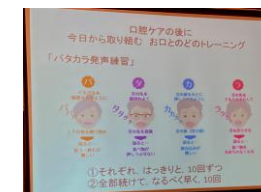
昭和57年の創立以来、富山経済会は「会員相互の扶助と自己啓発を通じて地域に貢献する」という理念のもと、多様な活動を続けてまいりました。近年は、急速に変化する経済環境や、DX・人口減少といった大きな潮流の中で、地域企業や私たち自身も変革を迫られています。こうした時代だからこそ、異業種・異世代のネットワークを活かし、新たな学びや連携・連帯を生み出す富山経済会の存在意義は、いっそう高まっていると感じております。

私自身、地元企業の一員として、日々の経営に向き合う中で、課題に直面するたび「地域に根ざす仲間たちの知見や視点」がいかに貴重であるかを実感してまいりました。富山経済会がこれからも、学びの場であり、実践のヒントを得られる場であり、そして何より「前向きな刺激を与え合える仲間の集まり」であり続けられるよう、微力ながら尽力してまいります。また昨今では、ITの進歩・発達の影響もあり、定期的に時間と空間を共にして人が集まる機会は減少の傾向にあり、月2回の定例会を開催し仲間が集い語り合う環境は、これからの時代においてとても大切なことであると感じています。その意義を外部にも発信できるよう努めて参る所存です。会員の皆さまお一人おひとりの活動が、地域に新しい風を吹き込み、次代を拓く力になると信じております。どうぞ今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

## 〔講演会〕

演題：オーラルフレイルとフレイルについて

講師：嚥下障害看護認定看護師 山本 美絵



日本では平均寿命は延びていますが、健康面・生活面で自立した状態を維持して過ごせる「健康寿命」には男女ともに差があります。この差の多くは、加齢とともに心身の機能が衰え、要介護状態に近づく『フレイル（虚弱）』によるものです。フレイルは誰にでも起こり得ますが、適切な対策を行うことで進行を防ぎ改善が期待できる状態です。

フレイルとは、加齢や生活習慣の影響で、身体的・精神的・社会的な機能が低下し始めた状態です。健康な状態から要介護状態へ移行する過程の『中間的な段階』であり、この時期に早く気づき対策することが重要。

### ▶ フレイルの3つの側面

- ・身体的フレイル：筋力低下、体重減少、疲れやすい
- ・認知・精神的フレイル：気持ちが落ち込む、物忘れが増える
- ・社会的フレイル：人との関わりが減る、閉じこもりがちになる

フレイルは複数の要因が絡み合って悪循環に入りやすい状態です。しかし、早めに気づくことで改善も期待でき、『戻れる可能性がある』のが特徴です。

オーラルフレイルとは、口周りの機能（噛む力・飲み込む力・発音など）が低下し始めている状態です。

『少し噛みにくい』『むせることが増えた』といった、わずかな変化から始まります。口は「食べる」「話す」「表情を作る」重要な器官であり、生活全体に影響します。

### ▶ オーラルフレイルのサイン

- ・食べこぼし、むせることが増え噛みにくい食べ物が増える。

放置すると、食事が減る → 低栄養 → 筋力低下 → 外出が減る → 社会参加が減る、という悪循環になります。

フレイル予防では、以下の3つをバランスよく保つことが重要です。

#### ① 栄養（食事）

- ・特にタンパク質の摂取が重要（肉・魚・卵・大豆製品）
- ・1食に最低でも「手のひら1枚分のタンパク質」を目安にする
- ・朝食を抜かない
- ・水分不足にも注意（1日1.2～1.5Lを目安）

#### ② 運動（筋力 + 活動量）

- ・スクワットや椅子からの立ち座りなど、生活の中でできる筋トレを取り入れる
- ・毎日の散歩は『ややきつい』と感じる程度を20～30分
- ・座りっぱなしを避け、1時間に1回は立つ

#### ③ 社会参加（人とのつながり）

- ・誰かと話す、趣味に参加する、地域の集まりに行く
- ・外に出ることが『最大のフレイル予防』
- ・オンラインでも良いので、人との会話を意識

### ● 口腔ケアの徹底

- ・歯磨きはもちろん、舌磨きも習慣にする
- ・歯間ブラシやフロスを併用する
- ・義歯が合っているか定期的に確認する

### ● ロまわりの筋力トレーニング

- ・あいうべ体操（あ・い・う・べと口を大きく動かす）
- ・パタカラ体操（口を鍛え、嚥下機能低下を予防）

フレイル・オーラルフレイルは早く気づくこと、そして『毎日の習慣』が予防のカギとなります。

今日できることを1つ決め、無理なく続けてみましょう。小さな積み重ねが健康寿命を延ばすことに繋がります。





近年は、災害が頻繁に発生し、さらに高齢化が進む中、これからの地域の在り方が重要になると考えます。一人ひとりが今まで以上に暮らしやすくなる基盤づくり、支え合うまちづくり、世代を超えたコミュニケーションづくりなど、皆さまと共に考え、日々の生活が少しでも豊かになるよう取り組んでまいります。

## 飯山が考える政策提言

その1

### 全世代のための環境づくり

- 計画的な自然環境の改修、緑地化
- 互いに支えあえるコミュニティづくり

その2

### 子育て・教育環境づくり

- 食育土や教職員が登る子育て環境整備を積極
- 子育て充実・生活への支度を充実

その3

### 防災環境づくり

- 地域防災計画の推進
- 防災意識と人権理解

## 活動動向

農業祭りの盛り上げ

市民活動に参画して

市民活動に参画して

市民活動に参画して

市民活動に参画して

市民活動に参画して

市民活動に参画して

市民活動に参画して

みなさんの声をしっかりと聞き、実現に向けて真意を持って考え行動します！

行政

## 対話！

地域の抱えること、心配ごとをしっかりと聞きます

## 考動！

地域の抱える課題について、繰り返し考え、解決を見出すよう、継続的に行動し進めます

## 実現！

考え抜けたことが具体化・改善されるまで、真意を持って行動します

行政

行政

- ・昭和 42 年 10 月 17 日生まれ
- ・富山市浜黒崎出身
- ・高校卒業後はフレンチシェフを目指すも結婚を機に配管業に転職
- ・2002年飯山建創を設立創業
- ・極真空手指導歴 30 年
- ・令和 3 年富山市議会議員初当選

- ・総務文教委員会
- ・政務活動費のあり方検討会
- ・議会報委員会

- ・富山市保護司会北部支部保護司
- ・防災士
- ・富山市少年補導員
- ・富山市少年補導員連絡協議会副会長
- ・浜黒崎校下児童クラブ連絡協議会指導員

- ・針原地区自治振興会相談役
- ・浜黒崎校下自治振興会相談役
- ・浜黒崎海岸保全促進期成同盟会顧問
- ・浜黒崎浄化センター運営協議会オブザーバー
- ・富山市消防団 北部方面団・浜黒崎分団後援会長
- ・富山市北部野球連盟顧問

