



ロータリーに
輝きを



川崎大師ロータリークラブ週報

例会場: 大本山川崎大師平間寺信徒会館
 例会日: 毎週水曜日 PM12:30
 事務局: 〒210-0812 川崎市川崎区東門前 1-15-10 カサ石井 1F
Tel.044-277-7569 Fax.044-288-8550
 URL <http://kawasakidaishi-rc.com/> E-mail: daisi-rc@eagle.ocn.ne.jp

第 42 期
 会 長 竹中裕彦
 副会長 坂東保則
 幹 事 岩井茂次
 S A A 飯塚元明

第 2047 回 (本年度 第 41 回) 例会 平成 27 年 5 月 20 日 晴れ

- | | |
|-----|-------------------|
| ●司会 | 飯塚 元明 SAA |
| ●点鐘 | 竹中 裕彦 会長 |
| ●斉唱 | ♪ソングリーダー 石渡 利治 会員 |
| | 「四つのテスト」 |



- | | |
|--|-------------|
| 本日のゲストの紹介 | 竹中 裕彦 会長 |
| 第一グループガバナー補佐 | 中村 眞治 様 |
| 第一グループ次年度ガバナー補佐 | 小林 和雄 様 |
| 本日の来訪ロータリアンの紹介 | 矢野 清久 親睦委員長 |
| 本日来訪ロータリアンの方はおりません | |
| 今週の花言葉 | 岩井 茂次 幹事 |
| ブロードィア | 花言葉・・・「淡い恋」 |
| ユリ科 | アメリカ大陸原産 |
| 真直ぐに伸びた細い花茎の先に、花びらの中央に濃青紫色の筋が入った花を咲かせる | |

会長報告 竹中 裕彦 会長

1. 漢城 RC 40 周年記念式典報告。
2. 飯塚会員に第 1 回米山功労者感謝状が届いております。
3. 第 11 回定例理事会の報告

幹事報告 岩井 茂次 幹事

1. ネパール大地震義援金のお願い。
2. 細則変更の審議について。
3. 他クラブの例会変更が届いております。

委員会報告

未来推進委員会 鈴木 昇二 会員

- クラブ戦略計画セミナーの報告。
マイロータリーカウント登録について。

職業奉仕委員会 大藪 善一 会員

- 会員職業案内冊子、作製について。

IM 実行委員会 炭谷 博功 会員

IM 決算の報告について。

親睦委員会 矢野 清久 会員

一泊移動例会について。

6/10 リゾーピア熱海にて移動例会を行います。



出席報告 出井 宏樹 出席委員長

| | | | | | | |
|---------------|----|----|----|-------|-------|---|
| 2047回 | 62 | 49 | 31 | 18 | 63.27 | % |
| 2045回 | 61 | 49 | 25 | 24 | 51.02 | % |
| 前々回の修正・メイクアップ | | | 11 | 修正出席率 | 73.47 | % |

メイクアップ

野沢 隆幸・林 鶴・安藤 賢一・竹田 正和
 矢野 清久・水口 衛・小林 勇次・牛山 裕子
 坂東 保則・出井 宏樹・高濱 玲奈

各会員



スマイルレポート (ニコニコボックス)

坂東 保則 副会長

川崎南RC 小林 和雄 様

中村AGと同行でご挨拶にまいりました。

次年度宜しくお願い致します。

川崎大師RC 中村 眞治 様

ガバナー補佐引き継ぎに参りました、小林さんをヨロシク
 お願い致します。

ハンソンRC 40周年出席の皆様お疲れ様でした。

安藤 賢一 会員

① 増強委員会出席の方々、有難うございました。

あと1ヶ月がんばりましょう。

② 漢城RC 式典出席の皆様御苦労様でした。

すごい人員でしたね。

松井 昭三 会員

明日より父の墓参りをしながら、牛に引かれて善光寺参りに
 行って参ります。

竹田 正和 会員

① 小林ガバナー補佐エレクトようこそ！

次年度よろしくお祈いします。

② 三田様、卓話宜しくお祈いします。

③ 鈴木昇二PP昨日はお疲れ様でした。

小林 勇次 会員

三田先生、お忙しい中卓話有難う御座います。

ヨロシクお願い致します。

水口 衛 会員

漢城RC訪問された皆様おつかれさまでした。

40周年式典には日本からも多くのクラブが参加されました。

三田様、卓話宜しく申し上げます。

岩井 茂次 幹事

1. 次年度第1グループガバナー補佐、小林様ようこそお越し下さいました。宜しくお願いいたします。

2. いよいよ梅雨入りも近くなります、体調管理に御留意下さい。

竹中 裕彦 会長

1. 三田竜治様、ようこそ川崎大師ロータリークラブへお越し下さいました。卓話宜しくお願い致します。

2. 小林和雄様、次年度第1グループを宜しくお願い申し上げます。

3. 漢城RC40周年記念式典ご出席の皆さん、お疲れ様でした。安藤さん、沼田さん、水口さんカジノの成果を独り占めしないでね。

本日のニコニコのテーマ

三田 竜治 様 本日の卓話宜しくお願い致します。

野沢 隆幸・坂東 保則・高濱 玲奈・鈴木 幹久

鈴木 昇二・船木 幸雄・牛山 裕子・永松 慎太郎

船山 昭三・嶋崎 嘉夫・大藪 善一・出井 宏樹

各会員

**卓話**

三田 竜治 様

「中高年のための肩こり・腰痛・膝痛改善講座」



リハビリテーションの概念ですが、痛みのコントロール、腫れのコントロール、可動域の向上、がありますが、今、日常生活に不安を感じている人達は、治療を受けてもなかなか治らない、と言う人が多いのではないかと。その中で、整形外科とか、病院とかへ行って、治らないから上手に付き合っていくしかない、と言われるのではないかと。実際、関節が壊れてしまうと治りはしませんが、痛みを止めることで、気にならないようになる。痛みをとって機能的によりよい状態にするために、これらのカテゴリーが重要です（映像）。痛み、腫れ、関節の可動域、筋力と神経の協調性、機能的な動き。上記さえコントロールできれば、日常生活レベルを維持できます。それが大切です。

変形側彎関節症、膝の動きは非常に大切になってきます。座ってから立つ、立ってから動く、階段を上るとき、全体的に膝を中心にして動く、その膝が壊れてしまいますと使っていくうちに擦り切れてしまいます。軟骨が変形してしまうと、(映像) ここのスペースが狭くなってしまいます。このスペースが狭くなると、ゴリゴリいうようになるので、ここで炎症を起こすのです。炎症を起こすと周りの筋肉に影響を及ぼし、周りの筋肉がすり減ってくると、余計、全体的に変形が進み、内側が狭くなり(映像) このような形になってしまいます。O脚になって歩き難くなっている人たちを診る機会があります。

まずは、痛みと腫れのコントロールをする、水が溜まることもあるので、プールに入って、体の重さを少しでも軽くするようにして、プールでウォーキングをしたり、運動をしたりして、体の重さを感じないようにしてあげながら、痛み腫れのコントロールをしながら筋肉を維持して行く。

2つ目は、関節の可動域。お風呂に入ることにより、膝の関節が緩んできます。そこで、膝をよーく動かしてあげる、ストレッチをしてあげることが大事。筋肉が少なくなると、不安定性が増す、筋肉を付けることが大事。(映像) ここに書いてある四方向と言うのは、足を真っ直ぐ伸ばして上へあげる、という動きです。筋肉は収縮すればする程、神経から筋肉へ行く信号が多くなって、多くなればそれだけ少ない筋肉で大きな筋力を使うことが出来る。テレビを見ているときなどに、しっかりと足を上げる、筋肉に手を当てて「筋肉戻ってくれよ！」と念じると、筋肉は繋がっているの、念じれば念じる程、筋肉はしっかりと固くなり大きくなります。

それは、若い頃には及びませんが、70歳、80歳、90歳代でも筋肉は成長します。

これで終わりなんだ、と思わず、最後までしっかりと歩けるように、膝の周りの筋肉を鍛えることが大切です。

よろよろしてしまうので、片足立ちの練習、鏡の前に立って物を持って、片足立ちを維持する練習、人間は歩くとき、必ず片足立ちになることがあるので、片足立ちが不安定になると転ぶことがある。高齢になると、環境自体が運動能力低下につながるの、少しでも自分で動ける状態を

維持する努力をすることが大切、スポーツクラブへ通っている方は、マシーントレーニングも効果的です。

10人のうち8人は腰痛で苦しんでいる、と言われていいる。痛みのコントロールが大切。荷重関節と言って、膝、足首、腰というのは体重がかかっているの、そこでストレスを加えられて痛みが出ると言われています。プールに入ることによって、体の重さを軽くして、腰を動かしてあげる、血液の循環が良くなります。血液の循環が良くなれば、痛みの原因となる物質をどんどん流してくれますので、腰痛の痛みが和らぎます。いろいろなストレッチがありますが、腰と骨盤はくっついていまして、腰が動くときは、必ず骨盤も動く、腰だけで動くと腰にすごくストレスがかかる。骨盤を中心にくるーと動くと、体が下まで中腰になれる。これには、ハムストリー、腿の周りの筋肉、お尻の周りの筋肉がとても大切になって来ます。立っているときに、「腰が痛い。」「お尻が痛い。」「足が重い。」と思ったときは、血液の循環が悪くなっているの、筋肉に悪い不用物質が溜まっている、そうすると、筋肉は短くなってしまいますので、柔軟性を欠いてしまう。そういう時は、まず、お風呂に入って、よく温まって、その後、筋肉を揉んであげる、その後でストレッチをする。椅子に座ったり、布団の上でもよい。体を大きく使ってストレッチをする。体を大きく動かすことが大切。大きく動ける関節筋肉を持つことにより、それなりに、筋肉が付いて来る。筋肉が小さくなる程、歩けなくなるケースが高くなるので、大きく体を使うことが大切です。

腰痛改善には、腹筋と背筋がとても大切になってくるので、1日3回~10回ほど、寝ながらお腹に手を当てて、お腹をグーと押して「お腹の筋肉しっかり働いてくれ！」と毎日意識して続けて行けば、筋肉はしっかりしてくる、逆に、やらなければ衰えて来る、衰えるのを止めるだけでも、おそらく、大切なことです。

協調性の向上とって、いろいろな動きをする。たとえば、皆で遠くへ遊びに行くとか、温泉へ行くとか、ゴルフに行くとか。しっかりと体を動かすことが、将来的にも大切。

年齢をとると、ヘルニアになって椎間板が飛び出すとか、(画像)、普通の椎間板はこのような形ですが、年齢を取る

と、ジェネレーションリスクといって、骨と骨の間が狭くなる、その結果、擦れてくるので、(画像)この辺に骨棘といって棘が出て来るのです。これがどんどん潰れて来ると、背骨間狭窄症になります、歩いていると、足が重くなる。足が痺れて歩き難くなる。恐らく、レントゲンを撮ると、この様(画像)な形になっていると思いますが、この様になるとコントロールが難しくなるので、体を動かして予防することが大切。症状が治れば、骨は治りませんが、恐らく楽になって、いろいろな事が出来ます。

四十肩について、肩が上がる上がらないは、肩の周りの可動域を広げることが大切。兎に角、「肩は、温める」。肩は血液の循環が乏しい部位なので、虚血に陥りやすい。虚血になることによって痛みを感じず。痛みのコントロールには、温める。可動域が狭くて、肩が上がらない場合には、壁等に手を載せて、ストレッチをする。壁とかボールを使いながら肩を上げるストレッチを試みる。筋肉を向上させるためには、何かを上を上げる、何かを維持させることが大切。手を上に挙げるのが難しいのであれば、目の前で手をグーパーやったりすると、手と肩のトレーニングになる。首肩こりは、パソコンを使うことによって体が真っ直ぐな状態から少し前屈みになる、そうすると頭が下に落ちる、落ちるのを抑えようとして後ろの筋肉が頭を支える。筋肉は頑張れば頑張る程、血液の循環が悪くなる。結果、肩首の痛み、頭痛を引き起こす。眩暈、耳鳴り、手が痺れる、これらを改善するためには、硬くなった筋肉を戻す(柔らかくする)。お風呂に首まで浸かって筋肉を温める、その後、首を回す、首の周りの筋肉が固いので、首をゆっくり回す。首は耳より後ろへ行くと後ろの関節が詰まってしまう、頸椎に損傷がある場合、首を後ろに反らせると痛い場合には、危険なので、後ろに反らせないで、耳より前でストレッチをする。それによって、後ろ側の筋肉も緩んで来る。

肩こりの場合には、やはり、お風呂でのストレッチ、肩をぎゅーと上げて、だらんと落とす、筋肉を強く収縮させて、その後、力を抜く、血液の循環が多くなる。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことによって、血液の循環が良くなる。

肩をぐるぐる回しながら、いろいろ動作を試みる。肩甲骨を動かす。これらのストレッチによって、少々は緩和される。

糖尿病について、インスリンの感受性を高めるには、有酸素系の運動をすること。呼吸をしっかりとしながら、体を動かす。食事の制限よりも運動が大切です。

私は、ここから少々遠いですが、小杉で開業しています。健康保険対象の治療となりますので、1回300円余りで診療治療を受けられます。

ご清聴ありがとうございました。



6月 3日 (水)

会員卓話

鈴木 昇二 会員 伊藤 佳子 会員

クラブ会報委員会

中村 孝/増田 昌美/牛山 裕子/内田 省治

永松 慎太郎/竹中 裕彦/水口 衛/須山 文夫

スケジュール予定

6月10日 一泊移動例会

リゾートピア熱海 6時点鐘