



R I. 第2620地区 静岡第2分区
三島西ロータリークラブ

週報

第2002号

事務所 静岡県三島市中央町4番9号 2F
TEL(055)976-6351 FAX976-6352
例会場 静岡県三島市梅名393-1 プケ東海三島
TEL(055)984-0120
会長 諏訪部照久 幹事 千葉 慎二



広重版画より 三島 朝霧

第2065回例会

2015.3.26晴

司 会 古川喜仁君

ロータリーソング 「それこそロータリー」
指揮 栗原達治君

会長挨拶 会長 諏訪部照久君

皆さん今日は、先週の21日に苗栗ロータリークラブの44周年記念式典に出席してきました。式典出席者の皆様と派遣中学生前半の引率をした皆様には大変お疲れ様でした。苗栗ロータリークラブでは、記念式典を毎年行っています。例会形式は三島西ロータリークラブとほぼ同じですが、今回は開会前に苗栗県知事の祝辞があり、その後、会が進行していきました。来賓(交換中学生含む)や奨学金受賞者の紹介、歴代パスト会長の紹介があり苗栗ロータリークラブ会長あいさつ、苗栗快樂網路ロータリークラブ会長あいさつ(一周年記念式典)、3500地区ガバナーあいさつ、多治見ロータリークラブ会長祝辞、三島西ロータリークラブ会長祝辞と続きました。日本の多治見市長、三島市長、清水町長からの中国語親書はそれぞれの会長祝辞の後に苗栗ロータリークラブのトミーさんが読み上げました。そして親クラブの新竹ロータリークラブ会長祝辞があり、苗栗ロータリークラブ次期会長と苗栗快樂網路ロータリークラブ次期会長の謝辞の後に閉会鐘鳴で終了し、懇親会に移りました。尚、来年は45周年記念式典を盛大に行いたいので、三島西クラブメンバーの大勢の出席をお願いしますとのことでした。

以上をもちまして記念式典出席の報告を会長挨拶とさせていただきます。

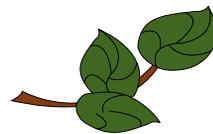
“こんにちは、ようこそ”

ゲスト 遠藤 隆さん(遠藤(武)君のゲスト)

出席報告

	出席総数	出席率	メンバー	修正率
前々回	36/43	83.72%	39/43	90.70%
今回	35/42	83.33%	会員総数	48名

欠席者 遠藤(正)君、窪田君、佐野君、鈴木(正)君、原君、藤江君、米山君



幹事報告

幹事 千葉慎二君

- ①本日は、遠藤武子さんの卓話。ゲスト・スピーカーは遠藤クリニックの遠藤院長。
- ②苗栗へ派遣中学生が出発しました。21日(土)には、中学生7名とともに、諏訪部会長以下8名で記念式典に出席して来ました。中学生は27日(金)の晩に羽田着で帰国します。
- ③清水銀行の大畑さんが、4月付で静岡市の千代田支店にご栄転です。
- ④次週4月2日は例会前に定例の理事役員会を開催します。

2014~2015年度
国際ロータリー会長
ゲイリーC.K.ホアン

ロータリーに輝きを

おめでとう

入会記念日 川真田君

スマイルボックス

- ◆大畑君、4月6日より、静岡市内の千代田支店に異動になりました。今日が最後の例会出席となります。1年10か月の短い時間でしたが皆様には大変良くしていただきありがとうございました。
- ◆遠藤(武)君、本日、久しぶりの卓話でしたが、息子に変わりましたので宜しくお願いします。
- ◆鈴木(郁)君・矢野君・西本君、諏訪部会長、写真ありがとうございました。
- ◆石井(彰)君、早退します。すみません。

卓話

簡単健康法

遠藤クリニック院長
遠藤 隆さん

- 1.ロコモティブシンドローム : 運動器症候群
メタボとロコモ
メタボは内蔵の病気を引き起こす、ロコモは運動器の障害で「要介護になるリスク」が高い状態になること。
骨・関節・椎間板・筋肉の障害、運動器自体の疾患や加齢により出現。
- 2.姿勢の重要性
うなぎの串刺し・弓道の弓が椎体の前がつぶれ C の字に。
前に傾いていた骨盤が後ろへ傾く。
骨・股関節・膝関節に負担、筋萎縮の悪循環。
結果骨盤から歩くが頭から歩くへとなりバランス制御不能、杖が必要。
正常の椎体のカーブを常に意識し、頭を背骨の真上へ、胸を張る。
座るときはおしりの穴を着けず少し上を向く。
歩きは骨盤から(精神面でも大いに貢献)

3.等尺運動の重要性

廃用性筋萎縮：使わない筋肉はどんどん硬く縮んでゆく、究極は寝たきり。

筋肉には赤筋(速筋)・白筋(遅筋)がある、中間の筋肉を鍛えよう。

“ベンジョンソン・重量挙げ、高橋尚子さん・マラソン”

無酸素運動、有酸素運動

筋肉の長さを変えない運動で中間の筋肉が鍛えられる。

中間の筋肉量の増加は血液循環及び代謝の亢進に有用。

メタボとロコモともに改善。

作動筋・拮抗筋ともに収縮、息を止めずに6秒3回の収縮を維持する。

いつでも、どこでも、誰でも出来る運動。

トイレで中腰6秒3回、壁押し・机蹴り6秒3回

お風呂で湯船に手足をつっぱる・洗われる筋肉に緊張を。

台所で爪先立ち6秒3回。

3の運動を50回やれば150の運動、100の運動を1回やらなければ0。

4.ストレッチの重要性

ロコモティブシンドローム予防目的でストレッチは重要な要素となります。

筋・腱の収縮が姿勢の変化や循環の悪化を助長します。

等尺運動とともに縮んだ筋・腱を伸ばそう。

等尺運動に合わせて、ご自分で縮んでいると思われる場所を伸ばします。

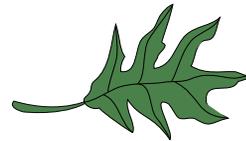
血流改善・姿勢の改善・筋力(中間の)増強につながります。

5.気力の増強を

病は気から・気は体(姿勢・体力)から。

病気・邪気・元気・勇気・短気・景気・気のせい・気質・内気……

正しい姿勢で愚痴はこぼしにくい、胸を張って颯爽と歩くことに不都合はない。



(週報担当:瀬川幸信)