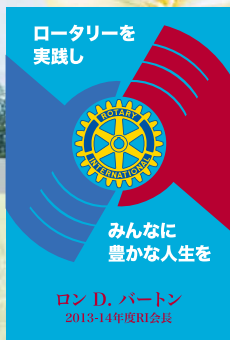


第2510地区 第11グループ

函館東ロータリークラブ

素敵なロータリーライフとともに

2013～2014年度 会長 池垣 信一



2013～2014 会報 第2730回 10月15日(火)

- 例会場/ホテル函館ロイヤル TEL(0138)26-8181(代)
- 例会日/毎週火曜日 12:30～13:30
- 事務所/ニチロビル4F TEL(0138)23-3870 FAX(0138)22-2251
- 会長/池垣信一 ● 副会長/松山茂 ● 会長エレクト/五十嵐稔
- 幹事/五十嵐正 ● 副幹事/國谷大輔
- 友好クラブ/青森東ロータリークラブ・長崎東ロータリークラブ

本日のプログラム

「函館市の観光イベントガイド」

函館市観光コンベンション部 ブランド推進課

主査 横山 敬一氏 主任 池上 華代氏

次週のプログラム 10月22日(火)

夜間例会「観月例会」

於ホテル函館ロイヤル

第2729回例会 2013年10月8日(火) 天候 晴

月間テーマ 職業奉仕月間・米山月間

■ロータリーソング 我業の生業

■司会 松山 副会長

■ビジター

函館五稜郭RC 能戸 彰氏

■会長報告

- 1、10月・11月プログラムについて 承認
- 2、親睦活動委員会10月22日に行われる観月夜間例会事業計画について 承認
- 3、職業奉仕委員会職場訪問事業についての報告 承認
- 4、ローターアクト委員会
 - ・函大RACとの交流移動例会事業についての報告 承認
 - ・第41回RA2510地区協議会事業計画についての承認
- 5、国際奉仕委員会国際奉仕事業計画について 承認
関連してハンカチのチャリティー販売、17枚を1枚300円で買ってもらう。理事が全部買入。 承認
- 6、地区大会予算について 承認
- 7、クラブ奨学金支給について10月15日2名、11月5日1名に支給します。 承認
 - ・みちのくBKに口座開設国債10年もの0.8%に預ける 承認
- 8、その他
 - ・メールボックスについて
現行B5しか入らない→A4に変えたい→提案が出されていたが未決
 - ・IC委員会
サーバーの変更のためURL、アドレスが変更となる 承認



■委員会報告

- 親睦活動委員会；観月例会を開始致します。
ご参加よろしくお願ひ申し上げます。
- 2、米山奨学会委員会；米山奨学会より豆辞典が

届いておりますので配布致しました。

■幹事報告

- 1、10月22日例会は夜間例会へ変更致します。
- 2、10月29日例会は自主休会へ変更致します。

「ロコモ」って知っていますか

戸嶋 浩 会員

10月は骨に関連する日がたくさんあります。10月8



日は「骨と関節の日」として整形外科として最も大切な日です。そのほか10月10日は「転倒予防の日」ですし、10月20日は「世界骨粗鬆症デー」として世界中で骨粗鬆症に目を向ける日とされています。

厚生省は平成12年(2000年)から10年を「健康日本21」として健康づ

くり運動を展開しましたが、今回平成25年(2013年)からの10年を「第2次健康日本21」として展開することになり、運動器関連では「ロコモ認知度の向上」と「足腰に痛みのある高齢者の割合の減少」の2項目が採用になりました。

「メタボ」が前回の「健康日本21」に取り上げられることで認知度が高まり、ほぼ国民全体がその重要性を認識し、結果的には92.7%と目標値を大きくクリアしました。「ロコモ」も前回の「メタボ」と同じく「目標値80%」に設定していますが、現在のロコモの認知度は17.2%と低いもので、医療関係者でも知るひとは少なく一般市民の認知度はゼロに限りなく近い状態であります。

もう一つの「足腰の痛みのある高齢者の割合の減少」では、平成22年度国民生活基礎調査によりますと、「腰痛」と「手足の関節の痛み」を持っている65歳以上の高齢者は千人当たり男性218人、女性291人です。現状よりも1割程度減らすことを目標として男性200人女性260人と目標値を定めています。なんらかの運動器の病気を持っている人は実に4,700万人にもものぼるといわれ、加齢に伴う運動器の病気

素敵なロータリーライフとともに

で困っている人はきわめて多く、まさに「国民病」ともいえます。また介護を必要とする人も525万人を超えて増え続けていますが、運動器の病気はその下に院の23%を占めているといわれています。これには高齢化に伴う三つの要素が関与しています。第一に筋肉の減少と神経の衰えによるサルコペニア、第二に関節軟骨、あるいは脊椎の椎間板の変性による変形性膝関節症や変形性腰椎症、第三に骨量の減少による骨粗鬆症であり、これらが相互に関係し、徐々に歩行障害、転倒リスクが高まっていく状態と考えられています。

「ロコモティブ・シンドローム：locomotive syndrome」は、足腰の状態が悪くなり介護が必要になるリスクの高い状態のことで、病名ではありません。言ってみればキャンペーンネームであり、社会に運動器の大切さを知らしめるための一つの概念といえます。平成24年の「平均寿命」は男性79.94歳女性86.41歳であり、世界有数の長寿国であります。自立した生活を送れる期間であります「健康寿命」は男性で9年、女性で12年あまり平均寿命より短く、どうしても人生の最後に長い自立できない生活が強いられることとなります。

最終目的は国民の「健康寿命の延伸」であります。運動器の健康維持と向上へのキーワードは骨・関節・筋肉・神経の健康であります。これからもわれわれ整形外科医は運動器の健康の大切さに向けて、「動く喜び、動ける幸せ」を手助けしたいと願っています。

ロコトレにプラスするならこんな運動

カープレス（はくらはぎの筋力を上げます）

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついて背を倒して行うとよい。

ポイント パランスを崩しそうな場合は、背中や膝を支点で行って下さい。また膝を上げると膝が伸びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

自分の体力に合わせてやってみましょう！

フロントランジ（足腰の高齢性・パランス能力、筋力を上げます）

ポイント 上腿は膝を持って、長い時間を維持します。太ももを曲がらぬようにパランスを崩さないように注意をします。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

■ニコニコボックス

松山副会長、五十嵐正幹事 戸嶋会員卓話よろしくお願ひします。

戸嶋会員 ロコモを知って下さい。

原会員 会報委員会、毎回ご苦労様です。

佐藤真一会員 鼻声ですけど四つのテストガンバリます。

吉田昇会員、時田会員 月始めです。

■広告料 協同組合函館労務協会 黒島一生会員
 (有)フォトスタジオ嵯峨 松井久男会員
 くにや司法書士法人 國谷大輔会員

暮らしの中に運動習慣をとりいれよう

柔軟性を高めたり、身体活動量をあげる工夫も行いましょう！

<柔軟性高めとストレッチング>運動する前の準備、または終わった後の整理運動にもなります。

軽い体操 ゆるやかにですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。

ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。

ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 伸ばしにくい場合は、両手に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の感覚が感覚を感知しましょう。
- 反動をつけたり、押さえたりしないようにしましょう。

たった10分 アップするだけ！

毎日の生活に「+10」の習慣を！

1日10分多く歩くと歩数が増え、ロコモの予防につながります。たとえば、「10分」を10分間隔にして歩くといい。

- 自動車を歩道で運転する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除機や洗濯機などには、車の運転にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレストレッチ。
- 仕事の休憩時に散歩する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除機や洗濯機などには、車の運転にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレストレッチ。
- 仕事の休憩時に散歩する。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

腰や膝が気になる人に

腰痛・膝痛対策にはこんな体操を！

痛みなどの症状がある人は医師や理学療法士に相談して行いましょう。

腰痛体操

1. 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

2. 腰中のストレッチング

3. 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

膝痛体操

1. 太ももの裏の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動

2. 膝を伸ばす・曲げる

それぞれ15～30秒間、1～3回を1セットとして、1日に1セット行いましょう。

■出席報告・10月8日(火) 48名中出席28名
 ・9月24日(火) 65.90%

市内他クラブ プログラム

10月16日(水) 函館北 R C 卓 話
 10月17日(木) 函館 R C
 「米山奨学会について」 太幸 昌文 会員
 10月18日(金) 函館五稜郭 R C
 「米山奨学会について」 窪田 良弘 会員
 10月21日(月) 函館亀田 R C 地区大会報告
 ◆テレフォンサービス 26-3170◆

(株)エイワアルミ産業

松山 茂 会員
 美原1丁目45-14 電話 42-0387

(有)おもと薬局

宮崎 あけみ 会員
 石川町162-1 電話 34-3500