

2016~2017年度

ROTARY INTERNATIONAL

第2770地区 大宮東ロータリークラブ 週報



『楽しいロータリークラブ・やりがいのあるロータリー活動』

RIテーマ
人類に奉仕する
ロータリー
水と衛生月間

例会日	毎週水曜日	事務局	さいたま市見沼区東大宮 5-50-9-B-2	会長	河本 博
時間	12:30~13:30	TEL	048-6885-0145	幹事	小林 聡
例会場	武蔵野銀行 東大宮支店	FAX	048-6887-3495	クラブ強化	
創立	1978年10月28日	Eメール	omiya.e.rc@nifty.com	常任委員長	三枝和男
		http://www.omiyaeast-rc.jp/		広報委員長	岡田悦行

点鐘 河本 博会長 ソング 手に手つないで
ビジター & ゲスト

- ◆中川高志様(国際ロータリー第2770地区 第3グループ ガバナー補佐 医療法人大宮シテッククリニック理事長・大宮ロータリークラブ)
- ◆根本梓様(医療法人大宮シテッククリニック 管理栄養士)
- ◆亀谷あきひろ様(医療法人大宮シテッククリニック スポーツトレーナー)



会長挨拶 河本 博 会長



皆様、こんにちは。お客様、ようこそいらっしゃいました。後ほど、卓話とご挨拶をお願いいたします。さて、昨日は久しぶりの雨となりましたが、春本番を思わせる暖かい日が続くようになり、桜の開花が待ち遠しくなる今日この頃です。毎年3月下旬に開催される夜間例会は「夜桜を見る会」と銘打ち、大宮の氷川神社参拝後の例会となります。最近では三分の二以上の方が公園の桜を見ずに直接例会場に向かい出向いておられますが、こちらにも出席願います。ところで桜の開花状況ですが、東大宮駅西ロータリー内にある桜は2~3分咲きとなり、来週の夜間例会は屋外、屋内とも桜が満開と思っております。安心して参加して頂きますようお願い致します。因みにロータリー内の花壇は鈴木八郎会長エレクト、および町内のご婦人方の手入れが行き届いており、いつもきれいに咲き誇っています。また今年の夜間例会は1月25日入会の吹田会員の歓迎会でもありますので、全員で歓迎し、また例会を盛り上げたいと思います。さて、今月のロータリーテーマは「水と衛生」です。3月1日の例会で月間テーマについてお話をしました。3月は例会が5回あり、もう一度と思い用意しましたが、本日は健康に関する卓話のほかに、健康維持のための実技指導もいただいたということから、月間テーマのお話は割愛いたします。話しは変わりますが、先週の職業研修・優良企業訪問は大変有意義な時間を通すことが出来ました。企業訪問では、老舗の店が時代や変化に流されることなく企業を成長させていくかを学んでまいりました。この企画を準備して頂きました堀口職業奉仕常任委員

長と茂田会員に御礼申し上げるとともに、研修において大いに盛り上げていただきました参加員に感謝申し上げます。最後になりますが、本日の卓話には「医療法人大宮シテッククリニック理事長・中川高志様と2名の方にお越しいただき、健康に関するお話と、健康な体を維持していくためにどこに注意し、何を術きかのご指導を頂くことになっております。先ほど、お客様紹介にありましたように、中川理事長は次年度のガバナーでいらっしゃいます。すでにお忙しいとは存じましたが、今年度であれば我々も気さくに接することが出来る、また安価な診察料でご指導いただけると思い、本日の卓話となりました。なお、中川理事長は、昨年9月にはロータリー財団活動の一環として10名くらいのチームを率い、フィリピンで診察、現地医療スタッフの研修、医療機器の操作指導など1週間にわたり活動してまいりました。私がお話しするのはおこがましいですが、職業を通じてロータリー活動を実践している方です。中川理事長、根本様、亀谷様、宜しくお願致します。以上をもちまして、会長挨拶と致します。本日もよろしくお願致します。

幹事報告 小林 聡 幹事



- 3月29日(水)の例会は花見例会、吹田会員の歓迎会を開催いたします。皆様のご参加をお願いいたします。
- 4月3日(月)18:30より事務局にて第十回理事役員会を開催いたします。

委員会報告

職業奉仕常任委員会 堀口勝三委員

先日の優良施設見学研修訪問に多くの会員の皆様にご参加いただき誠にありがとうございました。先方は多くのご質問を頂き大変喜んでおりました。御礼申し上げます。

出席報告 田中秋弘委員長

月日	総員	出席	猶予	欠席	MU	%
3/22	45	25	8	20	0	58.14
前回	45	18	8	9	18	90.00

スマイルBOX報告 堀口勝三委員

◎中川様、根本様、亀谷様ようこそいらっしゃいました。卓話宜しくお願い致します。
*中川高志様
*山田雅明会員*河本博会長・堀江誠一会員
*金子登会員・小林聡幹事・長嶋成恵会員・三枝和男副会長・山田康博会員
*大西清和会員・金子泰夫会員・小峰敬右会員・茂田雅良会員・清水伸洋ガバナー補佐・鈴木八郎会長エレクト・瀬田雄一会員・高田照久会員・高橋洋文副幹事・橋基之会員・田中秋弘会員・千代邦夫会員・東条和彦会員・中内誠直前会長・堀口勝三委員・山田宗一会員・渡部正司SAA
ご協力ありがとうございました。
26件44,000円合計1,242,739円

ロコモテストに挑戦



◎立ち上がりテスト：筋力を使った立ち上がる機能のチェック・40センチの高さから片足を上げて立ち上がり3秒維持します。できなければロコモ度1・20センチの高さから両足で立ち上がる。できなければロコモ度2になります。



◎2ステップテスト：歩くために必要な機能のチェック・大股で2歩歩き、足を揃えます。ステップ値で1.3未満はロコモ度1、1.1未満はロコモ度2
ステップ値=2歩の歩幅÷身長
◎ロコモ25：運動器にかかわる身体状態と生活状況をチェックし早期発見をします。・7点以上ならロコモ度1、1.6点以上ならロコモ度2(質問形式)

卓話 中川高志様



『みんなでロコモ予防』
本日はロコモティブシンドロームについてお話をいたします。死因の一位は悪性新生物(4人に一人)、次が肺炎・老衰、心疾患と続きます。平均寿命(男性79.55歳、86.30歳・女性)と健康寿命(日常生活に制限のない期間・男性70.42歳・女性73.62歳)の差(男性9.13年、女性12.68年)を縮めることが予防医学の最大の目的です。そのため大切なのが筋肉です。ロコモティブシンドロームのテストを昨年の4月から健康診断で実施しています。筋力の衰えが最終的に心筋梗塞や認知症などにかかわってきます。人間の機能は3分の1まで落ちて生きていきます。筋肉も同じです。寝たきりにならないために筋肉は大切です。ロコモ度1であればスクワットなどで改善することが出来ます。

卓話 根本 梓様



クリニックで昨年より実施しているロコモテストですが、3つのテストになります。①立ち上がりテスト：下肢筋力を使った立ち上がる機能をチェックします。・片脚(40cm)で立ち上がれなければロコモ度1・両脚(20cm)で立ち上がれなければロコモ度2と判定します。②2ステップテスト：歩くために必要な能力をチェックします。2ステップ値1.3未満をロコモ度1、1.1未満をロコモ度2と判定します。(2歩幅÷身長=2ステップ値)③ロコモ25：運動器にかかわる身体状態と生活状況をチェックし早期発見をします。7点以上ならロコモ度1、1.6点以上ならロコモ度2と判定します。ロコモ診断はロコモ度1：移動能力の低下が始まっている状態。ロコモ度2：移動能力の低下が進行している状態。ロコモ度の診断結果は、男性全体ではロコモ度1が16.7%、ロコモ度2が3.4%です。70歳以上はロコモ度1が30.4%、ロコモ度2が2.9%、女性全体ではロコモ度1が21.1%、ロコモ度2が7.2%、70歳以上はロコモ度1が26.7%、ロコモ度2が5.8%でした。ロコモティブシンドロームとは日常生活に必要な骨・筋肉・関節・神経が弱くなったり、歩行能力が低下した状態の事です。4700万人に危険性があると言われております。ロコモになる原因は栄養不足・運動不足で筋肉や骨が衰えてしまったり、肥満による負荷がかかり関節軟骨や椎間板が傷んでしまうことなどです。ロコモを防ぐ食生活のポイントは①バランスの良い食事を(食事の基本は主食・主菜・副菜・汁物)②主食の不足に注意する(毎食必ず量を食べる)主菜(肉、魚、卵、豆類)は1食あたり手のひら1~2個分を様々な食品から摂る。たんぱく質は血液や筋肉を作ります。③筋肉を作るたんぱく質を様々な食品から摂る(肉、魚、卵等)④副菜(野菜、海藻、キノコ類)は毎食摂る。目安量は1日あたり350g(生で1食あたり両手一杯)食事の最初に食べるとう効果的です。便通を整える働き、降圧作用、食後血糖値の上昇を抑える作用があります。⑤骨を強くする食生活です。カルシウムを多く含む食材(小松菜、ひじき、チーズ等)は骨を作る材料になります。ビタミンDを多く含む食材(シイタケ、さけ、カツオ等)はカルシウムの吸収を助けます。ビタミンKを多く含む食材(ホウレンソウ、納豆、ブロッコリー等)は骨を作る時に必要となります。主食・主菜・副菜・汁物がそろっている食事を摂ることが大切です。