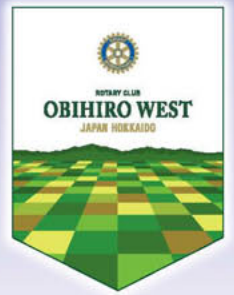




# 帯広西ロータリークラブ 第2057回例会 2014.8.28 会報



■RI第2500地区テーマ■

誠心誠意

Service With Sincerity



■クラブ・テーマ■

「絆を重んじ、信じ合い、輝やけるクラブを目指そう」

## 会長報告

平田利器会長

皆さんこんばんは。  
はじめに、2点ほどお知らせとお願いがあります。



まず1点目ですが、9月3日水曜日に、交換留学生「フィービー・グレイス・シェック」さんが、いよいよ1年間の予定で来日します。快く受けていただき、まあ写真をとっている場合ではないと思いますが、伊東肇会員とご家族に感謝いたします。まず来日の翌日ですが、受け入れてもらう白樺学園に挨拶に行ってみます。そして早速ですが、9月7日の野遊会に、伊東会員のご家族と一緒に参加予定です。暖かく受け入れ盛大に歓迎したいと思いますので、宜しくお願いいたします。

2点目ですが、まさに今申し上げた通り、9月7日の野遊会には忘れず、多数の参加をお願い致します。以上が、お知らせとお願いです。

さて、本日は「ロータリーのいろは」を読み返して気になる部分がありましたので、私なりに整理してみました。

「個人的な特権はない」という項目がありました。その項目はこう書かれていました。『ロータリアンは、ロータリーの会員であることから仕事上で特別の利益が得られるのかと、友人たちに尋ねられることがあります。ロータリアンは、仲間のロータリアンと取引をしているという理由だけで、特別の割引や優待を期待すべきでしょうか。』

その答えは明らかに「ノー」です。RIの『手続要覧』がこの事に関するロータリーの立場を明確に述べています。その方針は、もとは1933年にRI理事会によって承認されたものですが、事業や専門職の取引関係では『ロータリアンはその同僚ロータリアンから、他の事業家に対する場合よりも多くの利便を期待したり、これを要求したりするようなことがあってはならない。……特別な配慮や利益のためにロータリーの親睦を濫用することはロータリー精神に反する』と記載されています。一方、新しい仕事や事業の拡大が、ロータリーで生まれた友情関係の自然な成果から生

じたものであれば、それはロータリーの外でも中でも起こりうることであるため、ロータリー会員としての倫理に反するものではないとされています。ロータリーの会員制度の本来の目的は、他の人々に奉仕するという独特な機会を会員に提供することによって、会員制は個人的な利益や特別の恩恵を得るための手段を意図するものではないことを、しっかりと胸に刻んでおくことが重要です。』と書いてありました。

まあ、難しい文面で理解しにくいと思いましたが、私は「ノー」と書いてある部分を逆に「イエス」と答えます。極端に強引な要求でさえなければ、友情、信頼、愛情、特に相手を思いやる気持ちが常にあれば、卑屈な考えの取引でなく発展的にロータリアン同士助け合い、協調する事が継続的に良いのではないかと思っているからです。逆らったつもりはないのですが、皆様も一度読み返してはいかがでしょうか。以上、会長報告と致します。

## 会務報告

天野清一幹事

①帯広東RC、夜間移動例会開催のご案内

日時 8月30日(土)  
午後6時30分  
場所 十勝青空ビアガーデン会場(名門ビル屋上)



※尚、8月26日(火)の繰下げ例会と致します。

②帯広北RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月30日(土)午後5時  
場所 十勝川河川敷(道新花火大会会場)

※尚、8月29日(金)の繰下げ例会と致します。

③帯広RC、家族野遊会開催のご案内

日時 9月7日(日)午前9時40分集合  
場所 帯広畜産大学馬場他

※尚、9月10日(水)の繰上げ例会と致します。

ニコニコ	8月28日	18,000円
献金	累計	160,000円 (8月28日現在)



会長 平田 利器 副会長 佐々木和彦 会場監督理事 堂山 啓太 発行：広報委員会  
幹事 天野 清一 副会長 飯田 正行 プログラム委員理事 久保 且佳 委員長 森 房明 (副)立崎 貴之



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)  
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

- ④帯広西RC、家族野遊会開催のご案内  
 日 時 9月7日(日)午前10時30分受付開始  
 場 所 十勝千年の森  
 送迎バス 行き 北海道ホテル出発 10:00  
 帰り 千年の森出発 14:00  
 ※尚、9月4日(木)の繰下げ例会と致します。
- ⑤帯広南RC、移動例会開催のご案内  
 日 時 9月8日(月)午前11時  
 場 所 友好の森(帯広の森内)
- ⑥帯広東RC、夜間移動例会開催のご案内  
 日 時 9月9日(火)午後6時30分  
 場 所 北の屋台
- ⑦帯広南RC、9月15日(月)の例会は、祝日のため休会と致します。  
 帯広東RC、9月23日(火)の例会は、祝日のため休会と致します。  
 帯広南RC、9月29日(月)の例会は、休会と致します。
- ⑧帯広東RC、夜間例会開催のご案内  
 (ガバナー公式訪問)  
 日 時 9月16日(火)午後6時30分  
 場 所 帯広ワシントンホテル
- ⑨帯広南RC、夜間例会開催のご案内  
 (ガバナー公式訪問)  
 日 時 9月22日(月)午後6時30分  
 場 所 北海道ホテル
- ⑩帯広西RC、ガバナー公式訪問第3回クラブ協議会開催のご案内  
 日 時 9月25日(木)午後4時30分～午後6時  
 場 所 北海道ホテル  
 出席義務者 理事・役員・委員長・入会3年未満会員  
 ※活動計画書をご持参下さい。
- ⑪帯広西RC、ガバナー公式訪問夜間例会開催のご案内  
 日 時 9月25日(木)午後6時30分  
 場 所 北海道ホテル  
 ※例会前に記念撮影を行いますので、会場に6時までにお集りください。
- ⑫2014-15年度RI第2500地区 地区大会 開催のご案内(詳細は別紙)  
 日 時 平成26年10月10日(金)～10月12日(日)  
 第1日目(10/10)  
 : 記念親睦ゴルフ大会  
 8:30スタート 帯広国際カントリークラブ  
 第2日目(10/11)  
 : 本会議第1日  
 9:00受付 10:00～帯広市民文化ホール  
 : 大会記念大懇親会  
 18:00～ホテル日航ノースランド帯広  
 第3日目(10/12)  
 : 本会議第2日  
 8:30受付 9:00～帯広市民文化ホール

## ニコニコ献金

丸崎 茂委員長

谷脇 正人委員長

大田 豊会員

森 房明会員

萱場 誠一会員

久保 且佳会員

江口 文隆会員

鈴木 享会員

川上 哲平会員

披露 鎌田裕樹委員

本日健康増進委員会の初めての担当例会です。宜しくお願いします。

家庭集會開催させていただきます。宜しくお願いします。

9月6日、7日の土日、JR帯広駅北特設会場にて、「とかちマルシェ」を開催します。7日の家族野遊会には参加できませんが、6(土)日中とナイトマルシェもありますので、奥様、お孫様お誘い合わせの上遊びに来てください。川田会員、谷脇会員あわせドリンクコーナーにて待っています。

高P連の全国大会で金沢へ行き、おいしい日本酒を浴びてきました。同じ日ゴルフ同好会の2次会では特に幹事の小谷会員にはご迷惑をおかけしました。ネタ元は私です。

札幌ゴルフ遠征にて優勝と真中賞いただきました。

ゴルフ同好会札幌遠征、初日は3位、2日目は優勝、ダブルペリアで見事にはまりました。

札幌遠征たくさんの参加ありがとうございました。楽しかったです。(賞にははからみません。)

「ロータリーの友 9月号」友愛の広場に、川上先生のエージシュートが掲載されました。川田ガバナー補佐の強引な売り込みで、3ヶ月くらい前倒して載りました。奇跡、いや軌跡のエージシュートの事で「ロータリーの友 9月号」に載りました。鈴木 享会員の投稿です。



## 委員長就任あいさつ 職業奉仕委員会 横山委員長

委員長就任し、なかなか都合がつかず本日の挨拶となってしまいました。皆様の意に沿うよう、本年は3回の例会を担当させていただきます。職業が基幹産業である農業であるため、皆様に理解していただけるよう取り組んでいきたいと思っております。1年間宜しくお願いいたします。



## 健康増進委員会

本年度のテーマとしては「生活習慣病」をテーマに、年3回の例会を担当させていただきます。生活習慣病とは、食べること、運動すること、飲むこと、タバコを吸うこと、休息を取ること、などの生活習慣に起因することでおこる疾病のことを言います。代表的には糖尿病、高血圧やガンなどで、それに起因して日本人の50～70%程度が亡くなると言われています。是非再認識していただき、皆様の健康に役立てていただければと思います。

※引き続き第1回例会として、整形外科と生活習慣病に関する話を、堀先生にお願いします。

丸崎委員長



## プログラム

健康増進委員会

## 「生活習慣と整形外科疾患」 健康増進委員会 堀 修司 委員



今年度の健康増進委員会は「生活習慣病」をテーマにしたいと丸崎委員長に言われましたが、第1回が私に当たりました。「生活習慣病」とは糖尿病・脳卒中・心臓病・脂質異常症・高血圧・肥満で、以前は「成人病」と呼ばれていましたが、若年者にもおきることから「生活習慣病」といわれるようになりました。

整形外科は身体の支持器官（背骨や骨）と運動器官（関節や筋肉など）を扱う科です。新生児から高齢者まで、目、鼻、脳、婦人科などの特定器官以外は総てを診ます。肥満など整形外科に全く関係が無い訳ではないのですが、生活習慣が整形外科疾患に与える影響という点から「肩こり」「腰痛」「変形性膝関節症」について話をします。

「肩こり」はほとんどの方が感じたことのある症状だと思います。頭の後ろから首のつけね、僧帽筋、肩甲骨にかけて「こわばり」「おもだるさ」を生じます。原因としては疲れ、目、耳の障害、高血圧ら何でも考えられますが、首の姿勢がとでも関係あります。事務仕事、草取りや前屈位が多いのです。うつ伏せ寝を避けて、首の前を伸ばして下さい。寝起きに感じる方に枕が関係しているのでは？という人もいます。頭だけのせる枕、つまり高い枕は良くありません。タオルなどを枕と首の隙間に入れるのも効果的といわれています。素人のマッサージは「揉み返し」をおこすことがあります。きちんと血流など体の仕組みをわかる者がやらないと、逆に悪化したりしますのでご注意ください。「肩こり」にも「頸椎椎間板症」など骨の病気からくるもの、ガンの転移などもあります。「うーん？」と思ったら整形外科を！

「腰痛」も種々の原因があります。内臓疾患、婦人科、泌尿器科、腹部大動脈瘤らの血管病変も関係します。整形外科では腰だけが痛いものと、下肢の痛み、しびれを伴うものを区別して考えます。腰だけの痛みも「ぎっくり腰」のように1回の動作でくるもの、ジワーツとくるものなど様々です。痛みをおこす疾患も、変形性脊椎症、腰椎分離・圧（すべ）り症、骨粗しょう症などがあります。腰椎椎間板ヘルニアは下肢の痛み、しびれをおこす「坐骨神経痛」の代表的疾患です。高齢になると腰部脊柱管狭窄症のように歩くとしびれて、休むとおさまる神経痛もみられます。これらの「腰痛」に対して北大の後輩である福島医大の白土先生が「腰みがき」を提唱されています。「腰みがき」は「歯みがき」と一緒に、毎日するよという意味からです。「腰みがき10か条」と言っていますが、生活の中でできることです。立っている時は、「背筋」「腹筋」「お尻」に注意します。長時間立っている時は、高さ5センチ程度の足置き台を用意し、片足をのせておく体制を取れば腰への負担が軽減されます。荷物を持ち上げる時は、膝が痛い場合は無理できませんが、きちんとしゃがんでから、物を持ち上げるようにしてもらいたいと思います。高いところから物を取る際も、同様に腰に気をつけてください。机・テーブルに向かう時は、椅子は膝・股関節がほぼ90度、背もたれが90度か

ら100度の角度で深く座ります。身体を近づけてください。寝る時も、仰向けで寝る際、膝の下に「抱き枕」を横にしてひざ下へ入れて、膝がまっすぐに伸びないようにしてください。仰向けでは寝ないようにしてください。腰への負担が大きくなります。



最後に「変形性膝関節症」です。何年前にもこの話はしたと思いますが、立ちあがり、歩き始め、階段の上り下りの痛みなど50才ぐらいから始まります。「変形性膝関節症」は年齢からくる軟骨成分の減少に「負荷」が加わって「すり減り」がおこり発症する仕組みです。お茶やお花をやる方に多く見られるのは、座ることによる負荷が通常の生活よりもかかるからです。50歳を過ぎると程度の差はあれ、この症例が出ますがスポーツをやっている人には痛みが出ないことが多くあります。これは、筋肉によりカバーしているからです。痛い人には、膝にヒアルロン酸を注射するのが一般的処置となります。履くものも、ハイヒールがダメだと言いましたが、履くものにも気をつけてほしいと思います。

最近のブームで「スポーツ」が健康に良いという風潮で、逆に「ウォーキング」や「ジョギング」で膝の痛みを訴える人が増えていきます。必要なのは、「適度」な運動です。どの運動が良いのか質問されますが、「水泳」「自転車漕ぎ」は負担が少なく、良いと思います。ただ、自転車は乗っている時は良いのですが、乗り降りの際転倒する危険があるので、十分に注意してほしいと思います。

整形外科にとってはレントゲンが聴診器となります。骨の異常や関節の状態を診ます。何かあったら是非整形外科にご相談ください。ご清聴ありがとうございました。

#### <質問>

「子供が扁平足から股関節痛になったと診察されましたが、扁平足は治すことはできますか。」

#### <堀先生回答>

「扁平足は、床からの反発ををダイレクトに伝えてしまうので、この衝撃がひとつの原因だと考えられます。ただ、扁平足だけで股関節痛を引き起こすことはまれです。理学療法をきちんと受けて処置したほうが良いと思います。中敷きを使ってサポートする方法もあります。扁平足に効くのは、つま先立ちの運動です。」

