



インスピレーションになる

WEEKLY REPORT 2018~19

国際ロータリー第 2780 地区第5グループ

相模原大野ロータリークラブ

- ◆会 長:座間 勇 ◆幹 事:布野 一喬 ◆副 会 長:齋藤美希子
- ◆S A A:中丸 剛 ◆会報委員:宮崎雄一郎 ◆URL:http://www.s-oono-rc.jp
- ◆事 務 局:〒252-0238 相模原市中央区星が丘 3-5-16 ◆TEL/FAX:042(755)0901
- ◆例 会 場:相模原ゴルフクラブ 〒252-0331 相模原市南区大野台 4-30-1
- ◆例 会 日:毎週水曜日 12:30~13:30 ◆E-mail:oono-rc@mx1.alpha-web.ne.jp

平成 31 年 1 月 30 日 第 1211 回例会

会長の時間:座間勇

本日お越し下さいました大野清一さんは、2014 - 15 年度 RI 第 2590 地区 PG です。10 月にお越し頂いた際、会長の時間でお話したワインの事を覚えていて頂いて嬉しく思いました。人生は、良い事と悪い事が半分ずつあるのでしょうか。昨年末からツキが無く、精密検査で前立腺がんの疑いありと言われ、大きく落ち込みました。大きい病院での検査を勧められ、国立病院で再検査したところ数値は下がっていました。もう一度再検査をして、数値に問題なければ手術はしなくて良いそうです。71 歳の今まで入院経験が無く、怖くて仕方ありません。入院用に身の回りの物を揃えていたら、妻から「あなた、そんなことしたって痛さは変わらないわよ」と言われ、更にへこみました。ここ 1 ヶ月メンタル的に落ち込んでいましたが、今朝良い連絡がありました。先週皆さんにご相談した森会員から「座間さん、また出席します！」と電話がありました。奥様から、出席せずに会費だけ払うのは勿体ないから辞めてしまえばと言われたそうです。ゴルフクラブはドレスコードがありますから、仕事の途中で例会出席となると仕事着のままという訳にもいかず、如何したら良いかと相談されました。ブレザーとチノパン位を用意して車に入れておけばとアドバイスしました。毎週は難しくても、月 2 回は出席したいと考えているそうです。ロータリーに魅力を感じていて、特に青少年交換に興味があり、将来的に自分の子どもに経験させたいと言う気持ちがあるようです。例会出席が楽しいとも言ってくれました。半年ほど欠席が続いていて心配していましたが、本当に嬉しく思いました。

幹事報告:布野一喬

- ・卓話者派遣決定 3/13 (水) 社会・国際奉仕委員会
石井 卓 副委員長 (厚木県央 RC)
守屋又市 委員 (相模原 RC)
- ・2 月会長幹事会案内 2/12 (火) 18:30 センチュリー
- ・横浜戸塚西 RC 入会候補者紹介のお願い

例会変更 ※ビジター受付=クラブ事務局 ※受付無

- 1/31 (木) 津久井中央 相模原橋本※ (時間のみ変更)
- 2/1 (金) 津久井 相模原グリーン※
- 2/4 (月) 相模原東※ 相模原柴胡※
- 2/5 (火) 相模原中※
- 2/6 (水) 相模原西
- 2/8 (金) 大和田園
- 2/12 (火) 大和



前回お邪魔した時のワインの話が面白く、米山月間の卓話に感動しました。私も今年から米山奨学会の理事を拝命し、一生懸命取り組もうと思っている所です。

ビジター&ゲスト

大野清一 様 (横浜東 RC)

卓話:介護を必要としない心と体づくり



布野一喬 会員 (物療科)

私の仕事は、接骨院とデイサービスで、痛みや身体機能が低下してしまった方々に対して、サービスを提供しています。皆さんも体づくりに関しては、色々な場面で情報を得る機会が有ると思いますが、今日は“心”について話しをしたいと思います。何故、動きが悪くなるのかと言うと、年齢 (筋力低下)・使い方・姿勢です。私が一番大事だと思うのは、使い方と姿勢です。痛みには原因があります。原因が病気であれば難しくなりますが、日常のちょっとした動きでも痛みは出ます。例えば、自分の後ろにあるティッシュ 1 枚取るだけでも肩が痛くなります。多くの方は腕を伸ばしただけで取っていますが、この時、肩に掛かる負荷は体重の半分です。勿論、筋肉のつき方等個人差はあります。筋肉は、一部分だけを使うと壊れますが、多くの筋肉を使った方が壊れません。姿勢も、直立位で立つと腰に掛かる圧は 100kg を超えます。体重から換算して、体重以下はあり得ませんし、ある文献によると 1.2 トンが腰に掛かるという記述もあります。最も難敵なのは“恐怖心”で、凄まじいものがあります。心が恐怖心を持つと、扁桃体 (神経細胞の集まり。情動反応の処理と記憶において主要な役割を持つ) に伝わり、屈曲反射を起します。身体が瞬間的に丸まり縮む態勢になります。

この姿勢では歩けません。姿勢を保って初めて歩行スピードが上がります。丸く縮まった姿勢では椅子から立ち上がる事も難しく歩行スピードも遅くなります。原因が“恐怖心”から来ることを忘れてはいけません。姿勢を崩すとは、背中が丸まっている事です。脚を組んで背もたれに寄り掛かると、背もたれとお尻の間に隙間が出来ます。これは背中が丸くなっている事になり、椅子に座っていても姿勢は大事です。今、皆さんはテーブルに向って座り、首をスクリーンに向けています。多分、明日になると首が痛くなっている筈です。台所に立つ作業で腰痛が出るのは、高さが体に合っていないからです。最近、ヨーロッパではPC作業は立つて行う風潮になっています。椅子に座って行くと自然に丸くなってしまい、歩きにも影響が出てきます。姿勢を崩すことは日々の生活の中に沢山あり、捻じりが加わると余計に酷くなります。日頃から何事も正面で行う事を心掛けてください。

椎間板（骨と骨の間にあるクッション）の負荷には計算式（体重×0.6×0.3＝椎間板の圧kg）があり、直立位で椎間板1個に対して、体重60kgの人では10.8kgです。0.6は足からの高さで、椎間板4番5番の位置です。真っ直ぐに立っている時を1とすると、20度曲げると1.5倍、正しい座り姿勢でも1.4倍、寝姿勢も仰向けは0.25倍、横向きは0.75倍です。使い方を誤れば相当な負荷が掛かる事が分かります。良く患者さんが「私は座っているだけなのに」と言いますが、座っているだけでも負荷が掛かっていると説明します。椎間板ヘルニアにならないために、椎間板の耐久度についてお話をします。40歳未満だと800kgの耐用キロ数があるそうですが、70歳以上だと450kgまで下がります。使い方一つで破壊するのは簡単な数値です。直立位で丸まった状態では、背中・腰・膝・踵・ふくらはぎに重さが掛かり、日常にある動作です。身体を反るのは寝る時と歩く時だけです。昔の卓袱台に正座の食事姿勢は背中が真っ直ぐですが、現代のテーブルと椅子の食事では、姿勢を悪くします。TVを見る時、運転している時、日常の生活の中、丸くなることが如何に多いか気づきます。身体が丸まる状態になると、重心は後ろに行きます。この状態では、関節・歩行・呼吸・動作などに問題が出てきます。

出席報告

会員数	免除者	出席者	欠席者	他RCメイク	その他R活動	本日の出席率	修正出席率
15名	1名	10名	4名	0名	0名	71.43 %	1/16 69.23 %

重心を後ろにただけで、関節にも負担が掛かり、歩行スピードは遅くなります。呼吸に関しても、前屈み姿勢では肋骨が広がらず、呼吸もし辛くなります。腕を上げる動作一つにしても、上腕骨・背中・肩関節・肩甲骨・鎖骨等を使って動かした方が楽です。丸まると関節が動かなくなり、一部に負担が掛かり、痛みが出ます。姿勢を正すことは非常に大事です。足の大きさ30cmの人が1cm重心を後方に乗せると、ふくらはぎや踵に17kgの負担増になります。痛みが出たり、足底筋膜炎や足底腱膜炎になる人もいます。長時間座っていて立つ時に痛みが出るのは、姿勢・筋疲労・循環障害のためです。人間には、片腕約30、片脚約30、脊椎約26、体幹上部約29、計206~9個の骨があり、当然関節もそれだけあります。沢山の関節を使って一つの動きをするのが、体にとっては良い事ですが、背中が丸まっただけで背中の骨は動かなくなり、手を上げようとすると結果的に肩を痛めることになります。私達は、痛みを訴える部分だけの治療ではなく、姿勢を良くして、負担が掛からないようにして、自然治癒力を高めるという考え方をしています。動作をするときの掛け声「よいしょ」等は、椎間板の圧が50%下げられるので有効です。動かなくならないようにするには①マルは安定感アップ、反るは動きがアップ②殆どの動きはマルなので、反対の動きを生活に取り入れる③準備してから動く④横着しない(沢山の筋肉・関節を使い声を出す)⑤SOS信号を無視しない(我慢しない)です。意識して力を抜く事も大事です。“恐怖心”は動く事を制限します。歳だから、転んだら、無理は出来ないからと思うと脳が動く事を制限するのです。心の制御は何よりも凄いのがあります。年齢を重ね自信を無くすと動作に影響が出てきますので、アクティブに動く事を心掛け、ストレッチを行ってください。椅子から立ち上がる時も、脚だけで立ち上がろうとせず、支点を多くとり前傾姿勢で立ち上がると負担が軽くなります。

スマイル報告 今年度累計 ¥191,000

大野清一様 久し振りにお邪魔します。宜しくお願ひします。

藤井啓三 会員 本日来客の為、早退します。

角尾彰央 会員 横浜東RC大野清一様、本日はようこそいらっしやいました。2回目有難うございます。