

# Rotary



人類に  
奉仕する  
ロータリー

RI会長 ジョン・ジャーム  
第2590地区ガバナー 高良 明  
No.2116 DECEMBER.20 2016



## 川崎中ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKA ROTARYCLUB/FOUNDED 1972.7.15

【会長テーマ】： 会 員 増 強 と ロ ー タ リ ー を 学 び 、 我 が 奉 仕

会 長	富岡 昭一
副 会 長	内藤 幸彦
幹 事	渡邊 新治
S A A	長戸 隆彦
会報委員長	叶野 聡

2016~2017

第 2136 回例会

平成 28 年 12 月 20 日

例会日 毎週火曜日 12 時 30 分点鐘  
 例会場 川崎市中原区小杉町 3-10  
 ホテル精養軒  
 TEL(044)711-8855  
 事務所 川崎市中原区小杉町 3-428  
 山協ビル 402 号  
 TEL(044)722-4331 FAX(044)722-6334  
 E-mail : k-naka@galaxy.ocn.ne.jp  
 URL:http://www.kawanaka-rc.com

### 例 会 報 告

開会点鐘	富岡 昭一会長
司 会	長戸 隆彦 S A A
合 唱	「それでこそロータリー」
お客様紹介	上原親睦活動委員

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回訂正出席率		
44 名	38 名	6 名 対象外 (5)	97.44%	欠 4 名 対象外 (3)	MU0 名	97.56%

#### 【本日の欠席者】

三木 治一会員 市川 宏 会員 松田 敏治会員  
 鹿島 義久会員 堀一 慶明会員 井上 光明会員

ゲスト	島 脳神経外科 看護師長
-----	--------------

**ニコニココーナー** 志村 修司 副 SAA

### 今後のプログラム予定

1 月	プログラム名
第 2 例会 1 月 17 日	会員お祝い 米山奨学金授与式 イストワール株式会社 代表取締役 田中 保次様 理事・役員会
第 3 例会 1 月 24 日	卓話 川崎市議会議員 原 典之様
第 4 例会 1 月 31 日	卓話 I P S 細胞について がん研究非常勤講師 黒木 登志夫様

富岡 昭一会長：①今月は“疾病予防と治療月間”に因んで島会員の卓話ですよろしくお願いたします。②小丸会長エレクト昨日の地区ロータリー財団補助金セミナーに参加して頂きご苦労様でした。補助金申請したいと思います。③今日で今年最後の例会です。お世話になりました。来年もよろしくお願いたします。

渡邊 新治幹事：島先生、卓話楽しみにしています。本日もよろしくお願申し上げます。

田邊 進会員：一年間お世話になりました。

廣山 宗一会員：年末家族会お世話になりました。島先生、卓話ありがとうございます。

市川 実会員：先週の家族会楽しませていただきました。

中山 武夫会員：今日は本年最後の例会です。一年間お

### 出 席 報 告

伊藤 文治 出席委員長

世話になりました。島先生、卓話ご苦労様です。

金子 利昭会員：島先生、本日の卓話よろしくお願い致します。

高木 洋一会員：今年一年ありがとうございました。良いお年を…。来年もよろしくお願い致します。

井上 裕司会員：45周年実行委員会お世話になりました。今年最後の例会です。一年間お世話様でした。来年も良い年になりますように！

内藤 幸彦会員：今年度もお世話になりました。皆様良いお年をお迎えください。島先生卓話ありがとうございました。一年の締め括りに拝聴させていただきます。

伊藤 文治会員：①島先生、一年の締め括りの卓話ありがとうございました。②半年が経過しました。皆様の出席率 90%を超えるご協力に感謝申し上げます。

小林 敏伸会員：クリスマス家族会参加できず申し訳ありませんでした。

島 利夫 会員：警察のインフルエンザの為、看護師長を連れてきました。今年もありがとうございました。

伊藤 稔 会員：①本年も会員の皆様に大変お世話になりました。②島会員、卓話ご苦労様です。

川口 禮敬会員：①本年一年間皆様にはお世話になりました。来年もよろしくお願い致します。②島先生卓話ありがとうございました。

上原 伸一会員：一年間お世話になりました。来年もよろしく。

榎木 國義会員：一年間お世話になりました。

白井 正男会員：先日の年忘れ家族会には、また会員の皆様には大変お世話になりました。

小島 満 会員：①島先生卓話ありがとうございます。②家族会では親睦・S A Aの皆様お世話になりました。③皆様良いお年をお迎えください。

清水 専吉会員：島先生、本日はよろしくお願い致します。

小島 徹 会員：家族会お世話になりました。島先生、

卓話よろしくお願い致します。一年間お世話になりました。

宇田 章二会員：10月の卓話で話をした嶋村カナさんと飲みながらお話をする卓話番外編を企画しました。2017年1月17日(火)18:00場所小杉周辺会費5000円(予定)申込み宇田迄。

萩原ひとみ会員：一年間本当にありがとうございました。家族会でもご利用頂きとても嬉しかったです。新しい年もどうぞよろしくお願い致します。

細山勝三郎会員：①本年中はお世話になりました。良いお年をお迎えください。②島先生卓話楽しみです。よろしくお願い致します。

叶野 聡 会員：島利夫先生、卓話よろしくお願い致します。

小丸日出夫会員：①今年度も半分終わり、大きな山が近づいて来るようで不安になってきます。②島先生卓話よろしくお願い致します。

合計	26件	28,000円
累計	376件	438,000円

## 会長報告

富岡 昭一会長

1.中原区諸団体合同新年賀詞交歓会の開始のご案内が届いております。

日時：1月10日(火) 受付15:30 開会16:00

場所：川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)

7F「武蔵」

2.中原消防署より出初式および賀詞交歓会のご案内が届いております。

日時：1月8日(日)10:00～出初式

12:00～賀詞交歓会

場所：等々力緑地催し広場(出初式) 会館とどろき

「2Fけやき」(賀詞交歓会)

3.ロータリー米山奨学会より米山功労クラブ感謝状が届いております。

表彰回数：第48回米山功労クラブ

\*「米山功労クラブ」は個人・法人・クラブ扱いすべ

ての特別寄付金が対象となり、特別寄付累計額が100万円を超える毎に表彰されます。

4.国際ロータリーのロータリー財団管理委員会よりベネファクターの認証が届いております。

クラブ会長 富岡 昭一会員

認証の品 認証状とベネファクターの記事

5.ロータリー財団より功労者へのピンバッジが届いております。

ポールハリスフェローピン+5 白井 正男会員

” 中山 武夫会員

ポールハリスフェローピン+4 鹿島 義久会員

” 小島 満会員

” 廣山 宗一会員

ポールハリスフェローピン+3 長谷川利夫会員

ポールハリスフェローピン+1 島 利夫会員

” 小丸 日出夫会員

” 市川 宏会員

” 萩原 ひとみ会員

6.タウンニュース中原版(平成29年元旦号)に「お年賀名刺広告」ということで当クラブの名前が掲載されます。

## 幹事報告

渡邊 新治幹事

### 1.例会変更

川崎中央 12月26日(月) 休会

1月2日(月) 休会

1月9日(月) 休会

1月10日(火) 新春4クラブ合同例会

川崎日航ホテル 点鐘12:30

(川崎南・川崎大師・川崎マリーン・川崎中央)

川崎マリーン 1月5日(木) 休会

1月12日(木) →10日(火)に変更

新春4クラブ合同例会

1月26日(木) 夜間移動例会

富津シティ RC 合同 サンピアンかわさき 点鐘18:00

川崎大師参拝

\*12・26日メーキャップデスクあります。

川崎南 1月3日(火) 休会

1月10日(火) 新春4RC合同例会

1月31日(火) 夜間移動例会 点鐘18:30

横浜ロイヤルパークホテル

2月21日(火) 休会

\*1/10・31メーキャップデスクあります。

川崎大師 1月4日(水) 休会

1月11日(水) →10日(火)に変更

新春4RC合同例会

\*11日(水)メーキャップデスクあります。

川崎大師平間寺信徒会館1階ステンドホール

12:00~12:30

川崎鷺沼 1月4日(水) 休会

1月11日(水) 移動例会

第2G合同新年賀詞交歓例会 点鐘18:30

ヨハマグランドインターコンチネンタル

1月25日(水) 休会

川崎とどろき 1月2日(月) 休会

1月9日(月) 休会

1月16日(月) →11日(水)に振替

第2G合同新年賀詞交歓例会 点鐘18:30

ヨハマグランドインターコンチネンタル

1月30日(月) 休会

2月6日(月) 休会

2.年会費(1~3月)88,500円を1/4(水)に、ご指定の口座より引落しさせていただきます。現金での納入の方は1月の例会時をお願いします。

<内訳> 地区事業費 13,500円

年会費(1~3月) 75,000円

3.12/27・1/3は、休会です。1/11(水)は、第2G合同新年賀詞交歓例会です。(1/10の振替)(ヨハマグランドインターコンチネンタル)1/17は例会終了後、理事役員会を開催いたします。

## 乾 杯



＜今年最後の例会で乾杯の音頭をとる志村修司パスト会長＞

## 卓 話



＜島利夫会員によるロコモティブシンドロームについての卓話＞

ロコモティブシンドロームとは「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」という意味です。

平成 25 年男性健康寿命 71.19～平均寿命 80.21、女性健康寿命 74.21～平均寿命 86.61 と超高齢化社会となり、要支援、要介護の人口が年々増加してきました。要支援介護になる原因のトップは運動器の障害 34.8%です（平成 25 年国民生活基礎調査）。この足腰の弱る症候群ともいわれ加齢、病气、転倒により骨、関節、筋肉の変性や骨粗粗症によるものです。

これは脳血管障害 21.5%、認知症 15.3%よりもはるかに多いことになります。

運動器を包括的にとらえるためにロコモティブ シンドロームとまとめてかんがえられるようになりました。

1. 筋力低下 加齢による筋肉量の低下では大腿四頭筋は30歳を100%とすると50歳では70%、

70歳では52%に低下し、腹直筋も70歳では55%に減少しています。大腿二頭筋は70歳では85%に減少しています。基礎代謝に関わる筋肉が大幅に減少しています。寝たきりになると2週間で36%、4週間で88%筋力が低下します。高齢者が長期臥床になると回復が困難なることを示しています。によりトレーニングにより筋力低下を遅くできます。

2. 変形性脊椎症 腰椎椎間板ヘルニアは近年MRIの進歩により強い腰痛の時のみ手術適応となっています。腰椎すべり症は疼痛が強い時には椎体固定の手術が行われます。腰部脊柱管狭窄には歩行時40～50mごとに一服休みをしなければならないようなら手術をします。内視鏡と顕微鏡手術がありますが当院ではどちらでもできます。
3. 胸腰椎圧迫骨折 高齢者に骨粗霧症があると尻もちを搗くと圧迫骨折をおこすことがあります。ほとんどの病院ではコルセットをつけて保存的治療ですが、当院では積極的に経皮的椎体形成術を670例行い良い成績をあげています。
4. 骨粗霧症 女性は生理が終わるころから酢につけた骨のようにもろくなります。頰椎胸椎腰椎の圧迫骨折や側弯症になります。
5. 変形性膝関節症 肥満、筋力低下、カルシウム不足、運動不足、骨粗霧症、などで年とともに膝関節が変形し、O脚に変形し、膝関節痛になり、起立歩行困難になります。重症の時には人口膝関節置換術の手術をおこないます

予防のトレーニングとリハビリテーションと生活

1. 栄養ある食事
2. 歩行運動
3. 筋力増強トレーニング、ストレッチとスクワット
4. ロータリーに出席して会話を楽しみましょう。

島先生、大変勉強になる卓話をして頂き、ありがとうございました。日頃の運動の大切さを痛感しました。

(会報委員長 叶野 聡)