



Tanabe East Rotary Club in 2015-16

2015-16年度RI会長:K.R. ラビンドラン
第2640地区ガバナー:辻 秀和
創立:昭和49年5月15日
会長:坂本 正人
幹事:畔田 実
会報:本田 耕二 委員長

例会場/事務所:田辺市下屋敷町81-10
きのくに信用金庫田辺支店3F
Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008
http://tanabe-east-rc.com/
E-mail t-eastro@mb.aikis.or.jp
例会:毎週水曜日 12:30~
ビジターフィー ¥2,000



○本日の唱歌

「うれしいひな祭り」

唱歌委員 伊藤 博之君
作曲:河村 光陽
作詞:山野 三郎



○出席報告

会員数 46名 義務免除 3名 本日の欠席者 11名
本日出席率 74.42% 2月10日の修正出席率 90.7%

○本日のお客様

白浜はまゆう病院
認定理学療法士
生活習慣病改善指導士
糖尿病療養指導士
森本 信三 様



白浜はまゆう病院
研修生
藤森 ありさ 様



○にこにこ報告

(敬称略)

◇森本 信三先生をお迎えて。
愛須勝章・後藤信博・橋本隆・畑地誠・本田耕二・
木村壽一・畔田実・森本修至・岡本博・中川文恵・
中嶋伸和・西谷次彦・野村憲司・佐田一三・
沖史郎・竹村英一・谷本司・玉置和男・上原俊宏・
早稲田清司・渡口眞二・山本亘・吉田和枝

◇『本日はインフルエンザで休みます』

吉本正美

《佐田さんからの話では「病院へ行ったらぼっちり
インフルエンザって言われたわ…今、熱出てて

27°Cあるわ〜」との事です。熱で頭がついに…。》

◇吉本さんに電話したら、インフルエンザとの事で…
電話を介して移りましたので休みます。

谷中順次郎

《本当はぎょうさん儲けなあかんかららしいです》

◇毎日、6キロほど健康のため歩いて
おります。歩く時間帯はバラバラで
すが、昨日、今日と、二日連続で、
全く同じ場所で橋本さんの車と出く
わしました。何か縁があるのですかね？



北村圭司

◇お花いただきます。 武田静也



○会長報告

佐田 一三 (副会長)



■本日のお客様は、白浜はまゆう病院 認定理学療法士 森本信三様と、実習生の藤森ありさ様をお迎えしています。後ほど宜しく願い致します。

■2月24日(水) 堺市のガバナーエレクト事務所において、次期ガバナー補佐、地区委員長会議が開催されます。次期ガバナー補佐として坂本正人君に出席して頂いています。当クラブの例会日と日時が重なりますので、本日の例会は副会長の佐田一三が進行させていただきます。

○幹事報告

畔田 実



■例会日時変更

◎新宮 R C

3月 9日(水) → 3月 9日(水) 7:00~
場所: 熊野速玉大社 <早朝清掃例会>

3月23日(水) → 4月 2日(土) 18:00~
場所: 紀南文化会館

<7クラブ合同例会・講演会>

◎和歌山東南 R C

3月 9日(水) → 休会

◎和歌山北 R C

3月14日(月) → 3月17日(木) 19:00~
場所: ルミエール華月殿 6F

■メイクアップ

◎2月24日(水) 次期ガバナー補佐、地区委員長会議
坂本正人

■回覧

◎2015-2016年度 辻ガバナー事務所より

「地区大会についてのお願い」

「青少年交換2016~2017年度 第3回長期派遣学生・受入学生オリエンテーションのご案内」

「青少年交換 2016. 3. 6伊勢研修旅程表」

「クラブ職業奉仕委員長会議のご案内」

◎2015-2016年度 地区大会事務所より

「地区大会についてのお願い」

◎2015-2016年度 ガバナーエレクト事務所より

「PETSプログラムご案内(案)」

◎TNK東日観光株式会社より

「2016年国際ロータリー年次大会(ソウル大会)参加旅行募集案内送付のご案内」

◎「2016-2017年度版 ロータリー手帳の申込表」

今年度と同じサイズで製作しています。申し込みをまとめて注文します。支払いはクラブ経費です。

■連絡

◎3月のロータリーレートは 1ドル=120円 です。

○委員会報告

次年度幹事予定者 谷本 司



2月28日(日)和歌山県民会館に於いて2015-2016年度 地区大会が開催されます。会場へはバスに乗って行きます。田辺に帰って来てから親睦会を行ないません。親睦会ですので、地区大会に出席できない方も参加お待ちしております。

場所: 銀ちろ 本店 時間: 午後6時半~



四つのテスト: 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

本日のプログラム

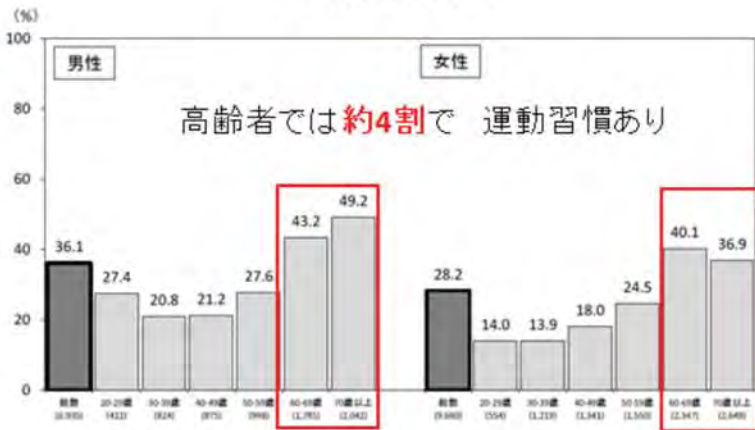
ウォーキングについて ～効果のある歩き方～

白浜はまゆう病院
認定理学療法士
生活習慣病改善指導士
糖尿病療養指導士

森本信三 様



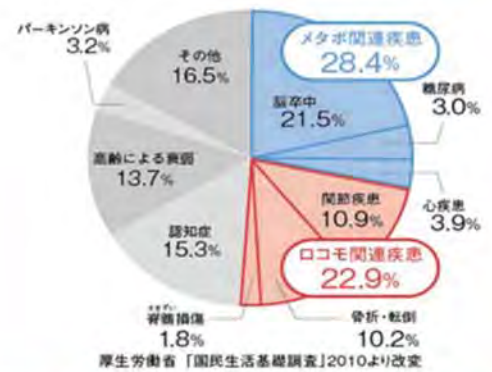
年齢別運動習慣率



高齢者では約4割で運動習慣あり

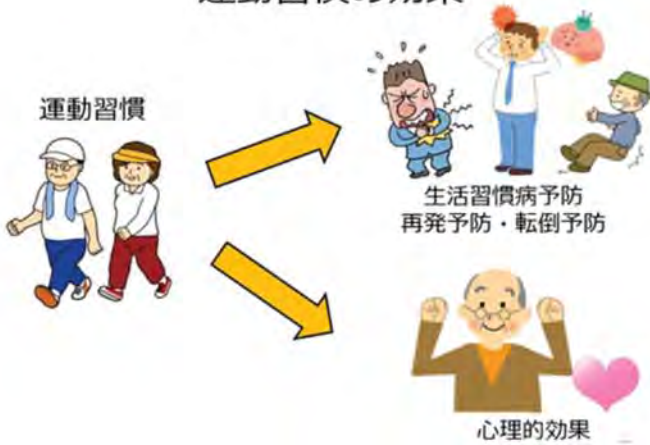
※週2回以上、1回あたり30分以上の運動を1年以上継続している者
(平成24年 国民健康・栄養調査より)

要介護の原因

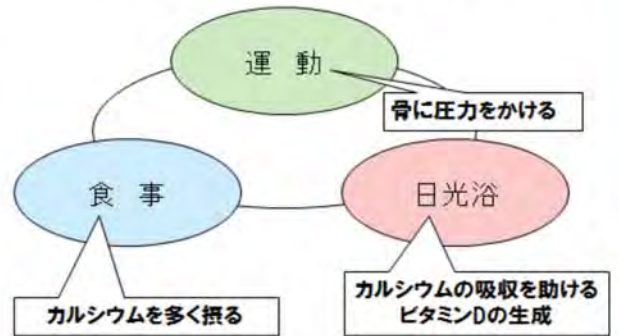


日頃の運動習慣はこれらの予防に有効

運動習慣の効果



骨を弱くしないための3大原則



弱い運動でも効果がある

骨を強くする負荷 = 重さ × 時間

寝たきりになる原因は？



体重50kgの人が手ぶらで30分歩く	=	50kgの人が50kgを15分持ち上げる	=	50kgの人が100kgを10分持ち上げる
--------------------	---	----------------------	---	-----------------------

四つのテスト：1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

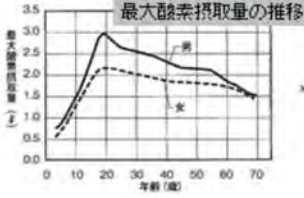
有酸素運動が脳の働きを高める

脳の働きと最も関係が深い能力は……

「酸素を取り込む能力」

筋肉をたくさん動かすのに酸素が必要なのと同様に、脳を活発に動かすにも酸素が必要！！

最大酸素摂取量を上げることが
脳の働きを上げる近道！！



高血圧に対する 運動の強さはニコニコペース

- ニコニコペース

運動中に汗はできるが、会話ができるような強さです

- 大まかな目安は

30歳代	120拍前後
40～50歳代	110拍前後
60～70歳代	100拍前後



歩行速度による脳の活動の違い

時速3km
(軽いウォーキング)

時速5km
(早歩き)

時速9km
(ジョギング)



歩く速度によって、活動する脳の領域が異なる。軽いウォーキングでは運動野が主に活動していて、早歩きでは更に運動前野が加わり、ジョギングでは、運動前野に加え、前頭前野(46野)、つまり前頭葉での活動が見られる。

歩くことで認知症の予防になる理由

- 脳への血流量が増え、脳内の神経細胞が活性化していく
- コレステロールや中性脂肪などの血清脂質を低下させ、認知症の原因である脳梗塞がおこりにくくなる



運動時間と頻度

- 1回に30～60分が理想的です
- 1回10分間×3～4回でも有効です
- 血圧が高くなっている可能性のある早朝は避けましょう
- 頻度は3～7日/週が血圧を下げる有効があります
- 毎日でもOKですが、負担にならない範囲で行いましょう
- 寒冷も血圧を上昇させるので、冬期間の運動は防寒対策や準備運動を入念にしましょう



安静の恐ろしさ

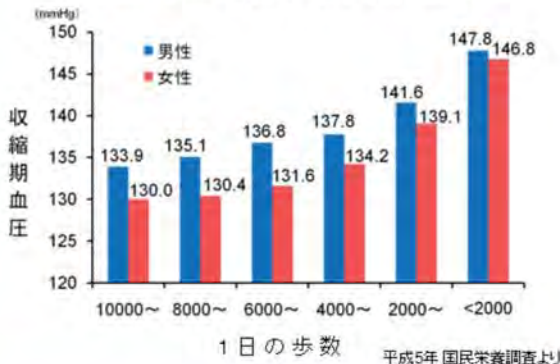
- 筋肉: 1週間の安静で、約10%筋力低下
- 関節: 3週間の安静で、硬くなり曲がりにくくなる
- 骨: 数日の安静で、骨吸収が始まる
- 心・肺: 3週間の安静で、機能が10%以上低下
- 消化管: 消化吸収機能低下、食欲低下、便秘
- 神経: 平衡感覚低下、精神活動の低下

筋力をチェックしてみましょう

(椅子からの立ち座り30秒に何回できるか?)



1日の歩数と収縮期血圧



スロートレーニング

男性		CS-30の回数と評価				
年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている	
20~29	38以上	37~33	32~28	27~23	22以下	
30~39	37以上	36~31	30~26	25~21	20以下	
40~49	36以上	35~30	29~25	24~20	19以下	
50~59	32以上	31~28	27~22	21~18	17以下	
60~64	32以上	31~26	25~20	19~14	13以下	
65~69	28以上	25~22	21~18	17~14	13以下	
70~74	25以上	24~21	20~16	15~12	11以下	
75~79	22以上	21~18	17~15	14~11	10以下	
80~	20以上	19~17	16~14	13~10	9以下	

評価法	優れている...5
	やや優れている...4
	普通...3
	やや劣っている...2
	劣っている...1

女性		CS-30の回数と評価				
年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている	
20~29	35以上	34~29	28~23	22~18	17以下	
30~39	34以上	33~29	28~24	23~18	17以下	
40~49	34以上	33~28	27~23	22~17	16以下	
50~59	30以上	29~25	24~20	19~16	15以下	
60~64	29以上	28~24	23~19	18~14	13以下	
65~69	27以上	26~22	21~17	16~12	11以下	
70~74	24以上	23~20	19~15	14~10	9以下	
75~79	22以上	21~18	17~13	12~9	8以下	
80~	20以上	19~17	16~13	12~9	8以下	

評価法	優れている...5
	やや優れている...4
	普通...3
	やや劣っている...2
	劣っている...1



3秒間ゆっくり膝を曲げる
3秒間ゆっくり膝を伸ばす



膝を伸ばしきらないようにしましょう！！



ウォーキングの効果

1.生理的効果

- 血流が増加して筋肉が活性化する
- 汗をかけば体内エンドルフィン(鎮痛作用がある)が増加し痛みを軽減させる

2.心理的効果

- リラックスして気分がよくなる
- 全身筋肉の活動により脳の広範囲が活動するため痛みを意識がのぼらなくなりストレスが解消される。

転倒・骨折・関節疾患の原因は？

- 加齢性筋肉減少症(サルコペニア)



ウォーキングのポイント

- 背筋を伸ばし、姿勢良く。
- 視線は前を。
- ウォーキングは全身運動、腕の振りも大きく。



- 靴は履き慣れた運動靴を。
- 通気の良い服装で。
- 水分補給をお忘れなく。

踵から接地

今回、田辺東ロータリークラブ様から大変貴重な機会を頂きありがたく思っています。

理学療法士は、病気やケガの回復を促し、社会や日常生活に戻るまで支援する役割を担い、理学療法士の8~9割が病院で勤めています。さらに、生き甲斐やその人らしさをサポートする自立支援、生活支援、健康増進、介護予防など、理学療法士の分野が広まり、保健指導においてはリハビリテーション技術をもちつつ、地域で活躍する理学療法士が増えてきています。

メタボリックシンドロームは男女ともに働き盛りの30~40歳代で急増しており、運動を1年以上継続している者は約1~2割程度であるといわれています。また、働き盛りの30~40歳代での生活習慣に注意することがメタボ予防の大きな鍵であります。そして、高齢者の運動習慣は約4割あるが、多いとはいええない状況であります。

認定の理学療法士の資格を有する者は未だ多くはありませんが、私自身認定理学療法士、生活習慣病改善指導士、糖尿病療養指導士の資格を活かして、地域住民の介護予防・健康増進や勤労者に対しても、職場での肩こりや腰痛予防・改善を目的とした体操から、運動の動機づけを行なっています。

ぜひ、また健康関連の講演のご依頼を頂けると嬉しく思います。今後とも宜しくお願い致します。

白浜はまゆう病院 認定理学療法士 森本信三