



会 長	菅 義尚	副 S A A	山根 積
会長エレクト	鴨宮 弘宜	直 前	久藤 孝仁
副 会 長	板場 英行	管 理	坂田 武文
幹 事	宮本 和彦	会 員	堀越 賢二
副 幹 事	三好 静子	奉 仕	本庄 純夫
会 計	田中 幸俊	広 報	福本 博之
S A A	尾野 剛章	R財団	米山 吉本きよ子

事務局 / 〒725-0026竹原市中央4丁目8-2第1おおぎビル102号
 TEL / 0846-22-7570 FAX / 0846-22-7651 E-mail / rc-take@estate.ocn.ne.jp URL / www.takehara-rc.com /
 例会日 / 毎週木曜日 12 : 30 ~ 13 : 30 例会場 / 大広苑 TEL (0846) - 22 - 2970

本日のプログラム 12月22日	次のプログラム 1月5日
前半を振り返って (会長・各理事)	新年互礼会

【 2016年12月15日 第2548回 例会記録 】

- ◆点 鐘
- ◆ロータリーソング：我等の生業
- ◆ゲスト：大田整形外科おた内科
院長 大田和弘先生
- ◆会員数：36名 (免除者：2名)
- ◆出席者：32名 ◆欠席者：2名
- ◆メイク：2名 ◆出席率：94.44%

スマイルボックス

- ◆事業所創立…田中
- ◆特別スマイル
・大田和弘様
・先日、結婚60周年を祝って頂きまして有難うございました。残りの人生を健康に気を付けて送りたいと思います。(土居敏昭)

会長の時間

会長 菅 義尚

尾道東RCの徳永様ようこそお越し下さいました。ごゆっくりしてください。

先日の忘年家族例会では親睦活動委員会の皆様には大変お世話になりました。楽しい一時を過ごさせて頂き有難うございました。各会員にはいろいろとご提供頂き有難うございました。御礼申し上げます。本日は大田整形外科の大田和弘先生に卓話を頂きます。

17日(土)は夜間研修会があります。荒谷情報委員長、市川出席委員長、宜しくお願い致します。

明年1月14日(土)ロータリー財団100周年の記念講演会が広島市まちづくり市民交流プラザで開催されます。元RI理事の南園義一パストガバナー

「ロータリー財団の歴史と展望」、東広島21RC土肥慎二郎氏「ボリビアでの水頭症治療援助」と題しての講演です。出席宜しくお願い致します。

臨時理事会報告

- ◆日 時 平成28年12月15日(木)
- ◆場 所 大広苑
- ◆出席者 9名
- ◆議 題
- ①がん予防啓発推進委員会行事の件 承認
日 時 平成29年5月27日(土) 13時30分
講 師 RI第2710地区ガバナー 田原榮一様
- ②竹原ロードレース大会ぜんざいサービスの件
日 時 平成29年2月5日(日) 承認
場 所 バンブージョイハイランド
集 合 8時
- ③国際奉仕委員会担当例会ゲストの件 承認
日 時 平成29年2月16日(木)
講 師 竹原市教育委員会英語指導助手
チママンズ・マルセル様(カナダ出身)
広島商船高専留学生
アウリア様(3年生)(マレーシア出身)
(引率は国際交流室長桑田先生又は学生課橋本様)
- ④外部卓話の件 承認
日 時 平成29年2月23日(木)
講 師 豊田高校 森岡達治教頭先生
- ⑤日本のロータリー100周年委員会運営協力金納入の件 @200×会員数 承認

外部卓話



のぼそう!健康寿命
運動器の健康が元気のヒケツ

大田整形外科おおた内科
院長 大田和弘先生

皆様こんにちは。本日はお呼び頂きましてありがとうございます。癌の予防啓発ということですが健康寿命の問題と絡め運動器についてのお話をさせていただきますと思います。

2013年の調査ですが、男性の平均寿命は80.2歳、健康寿命は71.2歳、女性の平均寿命は86.6歳、健康寿命は74.2歳です。平均寿命から健康寿命を引きますと男性は9年余り、女性は12年余りになります。これが要介護期間となります。この期間に人は一生の内の医療費・介護費を使います。健康寿命を長くして、この期間を短くして医療費を抑えていきたいというのが実情です。よって国としては早急に健康寿命を長くする対策を講じなければならないということです。これに運動器が重要であるということのお話をします。

運動器というのは、体を支えて動かすものです。体を支えるものとしては骨、関節、脊椎などがあげられます。動かすものは筋肉、腱などです。脳からの指令を体に伝える神経などを総称して運動器と云います。これらは全部運動して体を動かしていますのでどれ一つ弱っても身体に支障が出てきます。運動器が弱ると立ち上がり動作や歩行が難しくなります。このような状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。

放っておくと少しずつ自分一人で生活できなくなって誰かのお世話になり、最終的に要介護（介護が必要な状態）へととなります。そういうことに気を付けなければならないということです。

運動器の健康が健康寿命を延ばす重要なカギになります。運動器疾患が、要支援・要介護の主原因です。運動器疾患が、そのカギとして重要視される訳は、がんのように命に関わるものではない、脳卒中のように突然起こるものでもないということです。自分の心がけ次第・努力次第で運動器の健康はある程度維持できるものです。

運動器は加齢により変化していきます。骨、筋肉、関節、姿勢が変化していきます。

老化は足元からという言い方をしますが、下半身

の筋力は上半身の3倍のスピードで衰えていきます。筋肉を減少させないためには運動と栄養の両方が重要です。運動でというのは筋力トレーニングです。軽い疲労感を伴う40%程度の強度でも効果があります。下半身・体幹を重点的に鍛え、筋出力をアップさせる運動が効果的です。

栄養につきましては、お肉の食べすぎはいけないとか言われますが、これは中年層の話しです。高齢者になったら自然に食が細りますので低栄養になりやすいので、逆にしっかりした栄養分が必要です。

タンパク質は分解されてアミノ酸になって体内に取り込まれます。体内で作ることが出来ない必須アミノ酸が筋肉の合成に重要です。肉を食べないと筋肉はできません。

運動器が弱りますと、筋力が低下しサルコペニアの状態になります。関節が悪くなりますと、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症等になります。骨の量が減ると骨粗鬆症になり骨折しやすくなります。そうすると、歩けない、立ち上がれない等の歩行障害となり、要支援、要介護、寝たきりの状態となります。ここまで行きますと、治りませんので、その状態になる前に対策を建てなければいけません。運動器機能低下の対策としては、筋力低下には筋力強化訓練をしていつまでも歩けるように。骨量低下には骨粗鬆症の治療をして転んでも折れにくいように。姿勢低下にはバランス訓練を行い転びにくい体。運動器疾患には早期治療を行い痛みなく歩けるようにする。このような体作りを続けることが重要です。運動器を健康に保てば健康寿命が伸ばせます。

江戸時代の儒学者 貝原益軒が84歳の時に本を書かれています。「養生訓」

1. 腹八分目・七分目にして、お腹いっぱい食べないこと
2. 長く座りっぱなしにせず、庭を歩くなど静かに運動すること
3. 心を穏やかにし、怒りと欲を抑え、憂いや思いで心を苦しめないこと

「他人の命は、もとより天にうけて生まれ付けたけれども養生よくすれば長し、養生せざるは短し。然れば、長命ならむも短命ならむも、我心のままなり。」

人生は自分の心のあり方次第であると江戸時代から言われていました。心掛け次第で人生も変わるということです。

こどもロコモが最近言われています。子供の運動不足が非常に多く、体の柔軟性やバランス機能の発達が不十分で怪我をし易い子供が増えています。将来、足腰が早く衰えて介護が必要になるリスクを高めています。子供のころからの運動習慣が鍵なのでこの4月から運動器検診が始まりました。子供のころからの運動習慣が重要です。骨・筋肉の量は20～30代がピークであることを考え、子供の頃にしっかり鍛えてピークを高く持つことが重要です。