



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／平沢清文
- 副会長／宮沢由己・小口泰史
- 幹事／河西 洋
- 会報・雑誌・広報委員長／佐藤有司

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F
Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939・URL:<http://okayarc.org>・E-mail:okayarc@amber.plala.or.jp
- 例 会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2398 回例会 2008 年（平成 20 年）8 月 26 日（火）

司 会：白鳥修治
点 鐘：平沢清文

斉 唱：我等の生業
ラッキーNo.：No.1 平沢清文

会長挨拶

皆さんお久しぶりです。お盆をはさみ先週がクラブ指定休日だった為かもしれませんが、懐かしく感じます。

8月8日に始まった北京オリンピックも15日間の熱戦を終え8月23日に無事、閉幕いたしました。日本勢は金メダル9個、銀メダル6個、銅メダル10個と大苦戦でした。

オリンピックや国際大会を見て毎回思う事ですが、長年に渡る練習の成果をたった一日二日の競技で爆発的に発揮する事の難しさを感じます。

アジアで夏期オリンピックが開催されるのは3回目で、1回目は1964年の東京大会で、2回目は1988年のソウル大会でした。そして今回が20年ぶり3回目だそうです。中国国内の開会式のテレビ視聴率は98%と言うことで、東京オリンピックのころを思い出します。

また、東京都は2016年の第31回大会を招致しようと石原都知事を始め招致運動の真っ最中だそうで、あの熱気と興奮をまじかで見られることは素晴らしい事だと思います。招致運動の成功を祈ります。

幹事報告

- ・ 次週の例会は臨時総会を開催致します。RI定款の大幅な改訂に伴う、クラブの定款を改定について。昨年度・今年度の計画書をお持ち下さい。よろしくお願ひします。
- ・ 岡谷市障害者福祉推進実行委員会より「ふれあいの集い」参加についての案内が届きました。9/20(土)＝土田園(塩尻市) 参加費＝1000円 集合＝岡谷市役所 参加希望の方は事務局までお申し出下さい。

卓話 「腰痛の知識と予防法」

中村接骨院

院長 中村 啓紀 様

—家庭や職場でありがちな腰痛に対する簡単な知識と対処法—



腰痛を引き起こす原因の発端は生活習慣にあると私は考えています。大きく分けて①立ち姿勢 ②座り姿勢 ③車の運手の3つと最近ではメタボリック(肥満)が挙げられます。姿勢や習慣が続く疲労の蓄積やストレス、冷え性が原因であると私は考えます。

昨日寝る前までは何とも無かったのに寝返りをした時に腰が痛くなる、起きた時にぎっくり腰になる等経験された事があると思います。これは疲労の蓄積が原因であると私は考えます。日頃から疲労の蓄積をしないように心掛ける事が大切だと思います。

腰痛は暖めた方が良いのかどうかと聞かれますが、アルコールは絶対にダメです。入浴は直後は温まって楽になりますが、さめ際の朝になると痛くなったりするので止めた方が良いでしょう。温めると炎症をひどくする場合があるので基本的にはシップなどで冷やしたほうが良いでしょう。

昔は歩け歩けと万歩計を付けて歩きました。骨を丈夫にするにはカルシウム摂取と言われてきましたが、現在はミネラルやビタミンと一緒に摂取しないといけないと言われます。また、30分以上歩くとせっかく摂取した栄養素が出てしまい、結果的に骨がもろくなってしまったり、疲労が蓄積してしまいます。平坦道を30分位、1日おきくらいのウォーキングが良いと言われています。ウォーキングの良いところは足裏の筋肉を鍛える事と、ストレス発散だと思います。

今日は何をお話すれば良いかと考えた時に思ったことですが、人間は身体が一番大切です。健康が一番です。心身ともにベストであること。健康でなければ何も出来ないと思います。人間の健康づくりと、会社づくりはイコールであると思います。

今日お話をさせて頂いた事は私の自論ではありますが、何か一つでも皆さんのお役に立てれば嬉しく思います。今日はありがとうございました。

◎日常において簡単でどこでも出来る予防法 ※無理はしないように行う

- ・ 立ったままで、ふくらはぎを反対側の足の甲でトントンと叩く(力を入れすぎない)
- ・ イスの背もたれなどに足を掛けて前屈をするストレッチ
- ・ 青竹踏み等



◎身体のキレが良くなる体操

- ・ 膝を曲げ骨盤を垂直に下げ、両手を鎖骨辺りに上げ、自然に手を下げる(手の甲がモモにつくように)を1日50回~200回(分けて行っても良い)行う。

ニコニコボックス

山崎典夫・矢島 進・井上保子 講師の中村先生、本日はお忙しい中、卓話において頂きありがとうございます。

宮坂宥澄 米山奨学生シャー・シェイレンドラ・クマーさんの博士号取得論文講義の聴講に信大へ行って来ました。おめでとうございます。

今井 紅・大橋正明・小口哲男・小口泰史・小野 仁・河西 洋・笠原祥一・坂井忠彦・高木昭好・竹村一幸・中嶋孝一・中畑隆一・濱 透・濱 俊弘・林 裕彦・林 靖高・原 史郎・藤森睦美・宮澤由己・矢島 實・山岡正邦・山岸邦太郎 北京オリンピックが終わりました。皆、頑張りました。

平沢清文 ラッキーナンバーが当たりましたので。

宮坂 伸 8月8日が創業記念日でした。お陰さまで30周年です。

出席報告

会員数51名、出席者34名、出席率66.67%、前々回訂正80.39%

2008-2009年度R I テーマ
夢をかたちに
Make Dreams Real

