



2014～15年度テーマ

中村ロータリークラブ

例会記録 (2014～2015)

会 長/一 藤 勝 之

幹 事/白 木 久 雄

会報委員長/山 川 博 之

創 立/昭和38年10月2日

例会日/水曜日 12:30～13:30

例会場/新 ロ イ ヤ ル ホ テ ル 四 万 十

事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F

TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553

●ホームページ <http://www.nakamura-rc.com/>

週報 No.2399

第2530回 平成27年4月22日(曇り)

本日のプログラム：ゲストスピーチ エコロネット 米津 小巻様

4月29日(水)のプログラム：休会

5月13日(水)のプログラム：会員スピーチ

【会長報告・挨拶】一藤会長

- ・お客様の紹介です。エコロネットの米津小巻様です。後ほどスピーチをお願いします。
- ・17日～19日、松山にて地区大会に出席してきました。当クラブはRI会長賞とクラブ創立記念米山特別寄附の部門で表彰されました。名誉なことです。
- ・2日目、佐々木ガバナーの点鐘の際、鐘がなく、ガバナーが頭を叩いて始まりました。実行委員会事務局の不手際をユーモアに変え、拍手喝采でした。
- ・記念ゴルフ大会では、青木会員と弘内会員がそれぞれドラコンをとりました。スコアは申し上げます。

【幹事報告】 白木幹事

- ・山田戒乗ガバナーエレクト、次期国際奉仕委員長より2015～16年度短期交換派遣プログラム地区最終選考、オリエンテーションについて、当クラブ推薦学生、鍋島真菜様の最終選考面接の案内 5/9～10
- ・ハイライトよねやま 181号

- ・宿毛RCより例会変更のお知らせ

4/30休会

- ・新潟南RCより第12回選抜野球大会のご案内 10/2～4日
- ・中村商工会議所より会報「四万十川」拝受

【委員会報告・会員発言】

田辺親睦委員長

- ・5クラブ親睦ゴルフコンペは、スカイベイG Cで5月10日(日)午前9時30分集合です。

青木会員

- ・ゴルフ愛好会よりコンペのご案内 4/26 8:10集合 土佐ユートピアCC

【来期の委員会家庭集会】

- ・社会奉仕委員会 24日(金)午後6時半から、厨房わかまつ
- ・職業奉仕委員会 29日(水)午後6時半から、厨房わかまつ
- ・親睦委員会(松倉次期委員長) 5/13(水)



【本日のプログラム】 エコロネット 米津 小巻様 筒井病院 理学療法士



「転倒予防について」

交通事故以外での不慮の事故は、家庭内で起こるものが多く、全体の死亡者数の半数を占めています。中でも、転倒・転落は窒息について多いのです。幡多弁で転倒を「まろぶ」と言いますが、まろぶと最悪骨折、ではなく、死に至ってしまう可能性のある恐ろしい事象なのです。20才までは、転倒しても死に至ることはほとんどありません。しかし、40才を過ぎると人口10万人に対し、2～3人の死亡者となり、右肩上がりになってきます。つまり、私も他人事ではなくなっています。更に、70才代では10人、80才を超えると80人の方が転倒・転落により命を失っているのです。

骨粗鬆症は皆さんも御存知だと思いますし、女性の方が罹患率が高いことも知っていると思います。ゆえに、転倒して骨折する可能性は、女性の方が男性の3倍高いのですが、男性でも罹患率を上げる要因があります。現在喫煙している、1日お酒2合、又は大瓶2本の飲酒をしている（ワインだと2／3本、ウイスキーではシングルの水割り4杯、60kgの体重を目安にしている）、それより軽い人はこの量以下となります）、大腿骨頸部骨折の家族歴がある、このどれか1つでもあてはまる方は、骨粗鬆症の罹患率が高くなり、転倒による骨折の可能性も高くなります。

介護を必要とする原因のトップは、脳卒中で全体の27.3%、次いで認知症が18.7%、高齢に

よる衰弱12.5%、関節疾患9.1%転倒・骨折8.4%となっています。骨折した方が必ず認知症になるというわけではありませんが、その数は少なくありません。骨折し、手術・入院と、急激な環境の変化に適応できないからです。認知症と骨折・転倒を合わせると、脳卒中の割合とほぼ同じになるのです。

では、どのように予防すればよいのか。筋トレし、筋力を上げれば転倒の可能性を下げることはできますが、中高年、高齢者の筋トレは、これをやれば100人が100人筋肉がつくというものはありません。性別、身長、体重、既往歴、現在かかっている病気などを勘案してメニューを作成しなければいけません。

そこで、お勧めしたいのが、ラジオ体操です。座ってでもできますし、これを知らない人はまず、いせんよね。ですので、何か体操を、と思っている方は特別な体操ではなくとも、ラジオ体操でも十分効果はあります。そして、これだけは実践して欲しい、忘れないでほしいことがあります。それは、片脚立ちです。必ず、壁や椅子、テーブルなど何かを持ち、左右の足1分ずつ行ってください。ウォーキングを、50分したのと同じストレスが骨にかかります。骨にストレスをかけることで、骨粗鬆症予防、しいては骨折予防になるのです。そして、姿勢の悪さも転倒しやすい体になることを伝えたいと思います。肩が凝る人は、要注意です。肩が凝ると頭が前に出て、背中が丸くなります。すると、前かがみになり、足が上がりにくくなるのです。事務系の仕事で、パソコンを使う時間が長い方は、途中身体を伸ばしたり、肩を回したりして、予防して頂きたいと思います。

以上、ありがとうございました。

【ニコニコ箱】

一藤会長：地区大会、記念ゴルフ大会参加の皆様、ご苦労様でした。

浦田会員：地区大会に行ってきました。会長、幹事さんお世話になりました。

大杉(幸)会員：地区大会出席の皆様お疲れ様でした。白木幹事→見事なりベンジでした。

本年も四国で唯一RI会長賞を受賞しました。3年連続の快挙です。

大塚会員：地区大会でRI会長賞をいただきました。クラブ全員でいただいた賞です。

壇上での写真を浦田先輩に撮っていただきました。ありがとうございます。

【出席報告】 ・会員総数48名（免除会員1名）

・本日の出席/33人 82.5% 先週の訂正 MU4 80%→90%