

**KUMAGAYA SOUTH  
Rotary Club of  
Saitama RI  
Dist. 2570**



2015. 12. 9

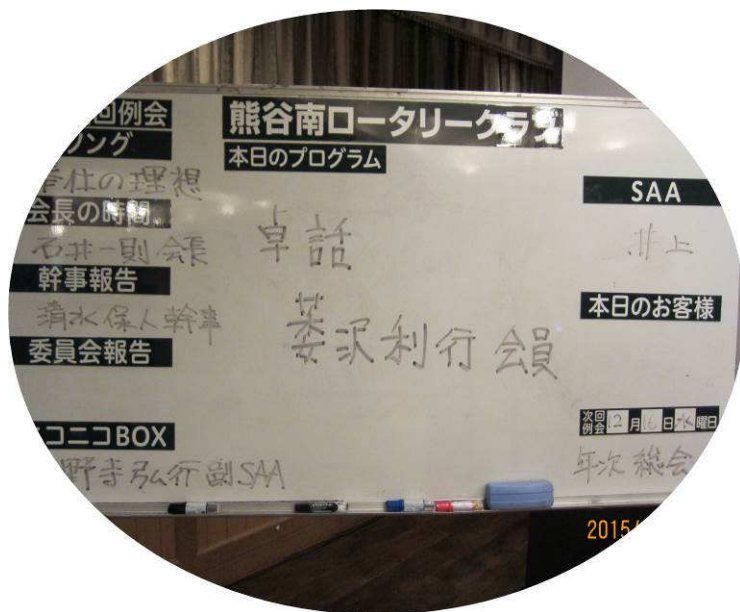
President : Kazunori Ishii  
Secretary : Yasuto Shimizu  
Hotel Garden Palace  
Sayada3248-1 Kumagaya shi

No. 21

K.R. "Ravi" Ravindran  
RI President, 2015-16  
Yasuyuki Takayanagi Gouverneur  
RI Dist 2570

## 熊谷南RCテーマ : チームワーク

### 第845回例会 会報



～ 本日のプログラム ～

～ 石井会長の挨拶 ～



～ 米山記念奨学会クリスマスパーティー 渡邊会員 ～

本日のプログラム 12月16日(水)  
年次総会

会長の時間

会長 石井 一則

皆さん今晚は、今月は重点分野の「疾病予防と治療」月間です以前から今月の月間に合わせて藤間病院の理事長(兼)名誉委員長で当クラブの会員の菱沢先生に卓話をお願いしました、皆さんにお配りして有る本も(埼玉県バレーボール協会・医科学委員会・編集)に菱沢先生もたずさわりの、まえがきも書かれています、この本は皆さんの会費の中から購入させて頂きました、バレーボールでなくても腰痛の役にたつ所も有ると思いますのでぜひ読んで下さい!

私の年度が入り半年が過ぎようとしています、新会員の入会が未だに無くてあせって来ました!皆さんご協力宜しくお願い致します。そこでMY・ROTARYで入会候補者情報プログラムを読みました、新会員探しのお手伝いとなればと思ひまして。ロータリーには、世界中で何万人もの人から入会の問い合わせが寄せられます、新しい街に引っ越した学友・ロータリーの行事の元参加者・ロータリーの活動を新聞や口コミで知った人など、皆さんの地域社会にもきつというはずです。

他の地域に引っ越す会員や、時間的に都合のあうクラブへの移籍を考えている会員がいる場合は、移転先のクラブや都合のあうクラブを紹介しましょう。地元へ引っ越して来る会員や入会希望者の情報を定期的に確認してください。

ロータリアンとなる資格があっても、遠い地域に住んでいたり、例会時間の都合が合わなかったりする御友人や同僚のいる方は、その人にぴったりのクラブ探しを手伝ってあげましょう。所属クラブは違っても、入会の架け橋となってロータリーのネットワークを広げる事ができ、それが又自分のクラブへ戻ってきます。

今日たまたまロータリーコーディネーターニュースが届いていたので目を通して見ました、ここ3年間の34地区を分析したところ、今年10月30日現在で2036人増えて89469人になったそうです。2013年度で下げ止まりになり、2750地区では248人も増強していますし、新クラブが7クラブ増えています、増強地区ベスト5の中は、みな100人以上増えています因みに2570地区は74人減少でワースト3でした。

幹事報告

幹事 清水 保人

1. 地区より  
\*クラブ奉仕部門セミナー(第3回)について(ご案内)  
\*次年度ロータリー財団奨学生募集のご案内
2. バギオ基金より  
\*2014年度事業報告書の送付と基金へのご寄付のお願い
3. 高城神社より  
\*平成28年度元旦祭列席へのご案内
4. 熊谷南RC 第844回会報  
以上が届いております。

卓話

会員 菱沢 利行



卓話の題目 「中高年の腰痛について」

「バレーボールと腰痛」の小冊子を埼玉県バレーボール協会の医科学委員会から出版しました。多方面の方に目を通していただきたい想いがあります。熊谷南ロータリークラブの石井会長、清水幹事をはじめ会員の皆様のご高配により、「バレーボールと腰痛」小冊子を購入していただき、更に卓話をやらせていただくことになり感謝いたします。

本日の卓話は、「バレーボールと腰痛」の小冊子の

中心テーマである「腰痛」について、仕事を含めた皆様の身体活動と腰痛についてお話いたします。

腰痛は皆様が経験するありふれた病気で、腰痛の多くは腰部の運動器である腰椎(椎骨・椎間板・靭帯)、仙腸関節、股関節、神経、筋肉が要因になることが多いと思います。

原因が明らかとなる腰痛は約15%で、原因として骨折・腫瘍・炎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、脊椎すべり症、脊椎骨粗鬆症などがあります。原因が明らかでない腰痛は約85%と多く、非特異的腰痛、機能的腰痛など多くの方が経験し、いつのまにかよくなる腰痛として分類されます。

平成25年度国民生活基礎調査によると、男性では腰痛の有訴者率は1位で人口1000人に対して92.1人、女性の腰痛の有訴者は肩こりに次ぎ2位で118.2人であり、男女とも腰痛の有訴者が多いです。年代別の腰痛有訴者は、男女とも加齢が進むと多くなり、運動器の加齢変化は腰痛と関係深いことがわかります。

平成26年度の疾病分類別業務上疾病者数は5,445人で、この中の腰痛(災害性腰痛)は4,583人で業務上の負傷に起因する疾病の約8割を占めています。厚生労働省は職場における腰痛予防対策指針の中で、腰痛発生が多い5つの作業として①重量物取扱い作業、②立ち作業、③座り作業、④福祉・医療分野における介護・看護作業、⑤車両運転等の作業を挙げています。管理者の立場で配慮が必要な作業であることを念頭に置く必要があります。

「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」が、ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)であると、平成19年に日本整形外科学会が提唱しました。健康日本21(第2次)では、ロコモの認知度を現在の認知率36%程度から80%にすることを目標値としています。

ロコモ普及運動の目標は、社会全体がロコモを認識し運動習慣を生活の基本とするよう変貌すること、各個人が運動習慣を取り入れるべく行動を変容させることとあります。

7つのロコチェックによりロコモを早期発見し、ロコモ度テストにより臨床判断値をだし、ロコモの程度に合わせたロコモーショントレーニング(ロコトレ)を実施することが提案されています。

具体的なロコトレとして、開眼片足立ち、スクワット、カーフレイズ、フロントランジが勧められます。

ロコモの原因疾患として、腰部脊柱管狭窄症、脊椎骨粗鬆症、変形性関節症、サルコペニアがあり、今回は腰痛と関連深い腰部脊柱管狭窄症と脊椎骨粗鬆症について予防を中心にお話いたします。



～ 卓話風景 ～

## 委員会報告

### ● 出席報告

例会日 12月9日

会員数	出席	欠席	MU	出席率
19	14	5	0	74%

### ● ニコニコBOX・異業種交流BOX

#### 石井一則会長

こんばんは。菱沢先生久しぶりです。確か1年前にお話しを聞きました。今夜はよろしくお祈りします。

#### 清水保人幹事

少しずつ寒くなってきますね。本日は菱沢先生の卓話です。よろしくお祈り致します。

#### 菱沢利行会員【奥様誕生】

バレーボールと腰痛の小冊子を購入頂き有難うございます。また卓話もやらせて頂き感謝致します。先日は妻の誕生日にお花を頂き有難うございます。本日は宜しくお祈り致します。

#### 吉田博三名誉会員

菱沢先生の卓話楽しみにお待ちしておりました。どうぞよろしく。

#### 岡部俊之会員

菱沢先生、本日は忙しい中卓話ありがとうございます。楽しみに拝聴致します。

#### 棚澤正行会員

菱沢先生、ご無沙汰してます！本日は卓話よろしくお祈り致します。

**兒玉達紀会員**

皆様こんばんは！ 菱沢会員、本日の卓話宜しくお  
願いします。

**井上哲孝会員**

皆様こんばんは。 菱沢先生、本日の卓話、宜しく  
お願い致します。都合により、私、井上は途中で  
退席致します。申し訳ございません。宜しくお願  
いします。井上でした。

**渡邊藤男会員**

菱沢会員本日卓話宜しくお願い致します。

**斉藤通男会員**

菱沢様、本日卓話楽しみにしています。宜しくお  
願い致します。

**熊谷南ロータリークラブ**

会報・広報 (IT) 委員会 兒玉達紀 斉藤通男

TEL 048-522-6143 FAX 048-522-6153

E-mail: [ksr@kumagaya-south-rc.com](mailto:ksr@kumagaya-south-rc.com)

<http://kumagaya-south-rc.com/>