

三木ロータリー週報

会長・宮永 淳 幹事・小藤 貴雅 S.A.A. 畑中 伸介 クラブ会報委員会一発行

例会日・毎週金曜日12:30～13:30 例会場・三木商工会館4階大会議室 TEL (0794)82-3190

事務局・兵庫県三木市本町2丁目1番18号 三木商工会館内 TEL (0794)82-8880
FAX (0794)82-0909
URL: www.miki-rc.jp E-mail: info@miki-rc.jp

ロータリーのマジック

2025年 2月28日

NO. 31 (NO.3250)

今週のプログラム 2月28日 会員卓話 友定 道介 会員 「糖尿病仮免生活」

次週のプログラム 3月 7日 会員卓話 岡田 保 会員 「自己紹介」

本日のソング

♪四つのテスト♪

次回年3月7日のお弁当はむさしさんです S.A.A.

親睦(委)
出席(委)ホームページ会員専用
ID: mikirc
PW: miki1230

出席記録	会員数	出席者	当日出席率	メイクアップ他	出席率
本日	49名中				
2月21日	49名中	36名	35/44 79.55%	0名	35/44 79.55%
2月14日	49名中	36名	36/44 81.81%	6名	42/44 95.45%

◇ 2月14日のメイクアップ 出席者 岡田紹宏君・橘田剛君・坂井幸嗣君・竹内良一君・松岡丈二君 (IM) 岡島正造君 (三木みどり)

◇ 2月21日のメイクアップ 出席者

前回例会 2025年2月21日の記録

【本日のお客様】 市川 竜太 様 (いそどり鍼灸接骨院・柔道整復師専科教員)

【会長の時間】

初めに田中聖之委員長から、IMの式典と懇親会が入ったDVDが出来たとの事でご紹介をいたします。

本日は三木RCのHPの紹介をさせていただきます。計倉さんが写真等を入れてHPを編集して頂いており、週報もPDFで見られます。IMの写真もアップしていますので、ご確認をお願いいたします。

右上の会員専用のアイコンを押してログイン画面に行き、週報に書いてあるIDとPWを入れると、会員ページに入ります。そしてアーカイブを押すと、前年度の記事や写真、週報が閲覧出来ます。昨年度の卓話もYouTubeでアップされており、皆さんが話した内容はデータとして残してあります。QRコードが記載されていた分です。

本年度もアーカイブにデータを移行しますが、例年のデータだけでなく会則やロータリーソング関係、そして入会案内も準備します。また講師やメイクアップ等訪問される方への情報が不足しているのご意見から、「いつまでに事務局に連絡をするのか」「例会の開催時間」「アクセスや駐車場の案内」等を入れたいと考えています。

この様にHPの方も充実させ、データの保存と活用も合理的に行っていきますので、宜しくお願いいたします。



【幹事報告】

地区補助金プロジェクト見学(芦屋川RC)の案内が来ているので回覧をいたします。

【委員会報告】

出席 本日の例会は会員49名中35名出席で出席率は79.55%です。

クラブ会報 I.M.のDVDが完成しましたので、事務局で保管させていただきます。

興味のある方は4ギガ程ありますので、USB等でコピーをして貰ってください。

ニコニコ箱 (*^-^*)

森永 英樹 君 久しぶりに東京の末娘が帰ってきました。娘に振り回される連休になりそうです。

河原 秀行 君 本日は所用があり中座させていただきます。申し訳ございません。

累計 ¥1,429,100 円



会員卓話 桑田 隆生 会員 ゲスト講師：市川 竜太 様 (柔道整復師専科教員)

「健康との付き合い方」



桑田会員 2年半前から健康維持やゴルフでの体の使い方についてのアドバイスを頂き、市川さんにお世話になっております。脊柱管狭窄症での足のしびれも改善しました。

皆さんの健康維持のお役に立つ話しになるかと思えます。



2020年6月から「いそどり鍼灸接骨院」を開院しています。体の痛みがあれば病院等どこに行けば良いか迷われている方、体の痛みとどう向き合ったら良いのか、体のケア・メンテナンスの参考になればと思います。

- 病院、リハビリ、介護サービス・・・国家資格を持った医療スタッフが行っている。
- 接骨院、整骨院、鍼灸院、あんまマッサージ指圧院・・・国家資格を持たないと屋号を持ってない。
- 整体院、リラクゼーション、ジム(トレーナー)・・・無資格でも開院出来る。

まずはどんな処置を受けたら良いか知るには、病院に行ってください。その上で参考に施設を選んでください。

【例：膝関節の痛みがあり病院でレントゲンを撮り、湿布だけもらって何もしてもらわなかった。】

→ 痛み止めの湿布を貼り、そのまま経過観察。痛みが変わらなければ、再度診察し検査という流れ。これはリハビリが無いのもったいない。

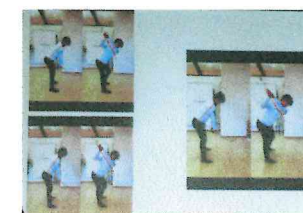
<接骨院の場合>電気治療、マッサージだけ。

<当院の場合>膝の状態、可動域、歩く時にどのタイミングで痛むのか、色々と話を聞きます。その後検査で筋肉の出力を見て、どういったリハビリが良いのか検討します。ももの筋肉やお尻の筋肉を鍛えるリハビリを行うのが良い。筋トレをして筋肉が付けば膝関節への負担が減り、痛みがなくなります。もしくはジムで筋トレを行う。しかしいきなりジムに行くと、上手に使えない場合があるので、専門のトレーナーで体験してから運動すると良いです。この様に投薬治療、湿布、検査と合わせて受けて頂くと良いです。

股関節、膝関節、足関節・・・体重がかかる関節で、年齢を重ねると痛みが出やすい。

回復 少 < 疲労 労働、負担 多い・・・悪化する傾向

投薬 体力 柔軟性 筋力 回復力 多い > 負担 少・・・良くなる傾向



<健康的な体の付き合い方>

体にかかる負担を減らし、回復の方に傾けると痛みが無くなる。治療を頑張って体力を付け、スポーツや仕事をして痛みが出ない状態に引き上げる。人それぞれ異なるが、どういう状態が一番楽に生活出来るかを考えて生活をする。

私は、患者さんの事を家族の様に考えて、寄り添った治療を行うのがモットーです。治療の行先にお困りの方は私に相談して下さい。施術と一緒に考えていきたいと思っています。ご清聴有難うございました。