四つのテスト
言行はこれに
照らしてから

1.真実かどうか？
2.みんなに公平か？
3.好意と友情を深めるか？
4.みんなのためになるかどうか？

例会場：厚木アーバンホテル
例会日：毎週金曜日 12：30～13：30
事務局：厚木市栄町1-16-15 厚木商工会議所２階

厚木県央ロータリークラブ今報

http://www.ken-ou-rotary.gr.jp/　e-mail：info@ken-ou-rotary.gr.jp　TEL：046-222-5811 Fax：046-222-5821

ロータリーは機会の扉を開く

2020－21年度ＲＩテーマ
「ロータリーは機会の扉を開く」

2020－21年度厚木県央ＲＣテーマ
「奉仕活動を通して地域社会に貢献する」

会　長　**高畑幸夫**　副会長　**神崎　進**　幹　事　**能勢健一**

第 1050 回 例会（2021 年 5 月 28 日）

■点鐘　…高畑幸夫会長

■斉唱　…それでこそロータリー

■ゲスト紹介

社会医療法人 三思会
東名厚木病院診療協力部リハビリテーション科 課長
中橋真弓様

ダスキン林支店 ㈱サンリー 代表取締役
遠藤典孝様（入会予定者）

■会長報告

◎ガバナー事務所　より

・追記視聴期間について【今後のYouTube視聴アドレスについて】
日本のロータリー 100周年を祝う会記念式典・祝賀会
【今後のYouTube視聴アドレス】（一部無音状態の箇所がある）
https://youtu.be/Bb-7UMQNjtU
視聴期間は「2週間程度」

■スマイル

高畑幸夫会長・能勢健一幹事
東名厚木病院の中橋真弓様、本日はお忙しいところ当クラブにお越しいただき、誠にありがとうございます。卓話と体操の実践、楽しみにしております。どうぞ、よろしくお願い致します。

会員組織委員会
森　志朗君・伊藤　一君・守屋孝則君・北村正敏君
三竹厚行君・花上　滋君・立脇孝二君・田口幸一君
中橋真弓様、本日は卓話例会宜しくお願い致します。当クラブの会員の方々も普段から運動を健康のいっかんでされていると思います。運動前の準備と運動後のメンテナンスを今一度ご教示頂きましょう。

松本　豊君
本日は中橋様、卓話宜敷くお願い致します。40肩が痛いなどと言っていたら、いつの間にか60才を越えてしまっていました。歳はとりたくないものです。

神崎　進君・松澤修身君・難波真奈美君・土屋義行君
和田貴樹君・武藤元秀君・春日清則君・井　寛明君
山口昌興君・荻野洋一君・新川　勉君・山田幹男君
森　正章君
スマイルボックス

■会長タイム

皆様こんにちは。早いもので5月のゴールデンウィークがやって来たかと思いきや、もう５月も終盤終わりが近付いて参りました。ここの所晴れて気温が上がったり雨天で寒かったりと、気温の変化がありますので体調には十分お気を付けください。

さて、本日の例会は東名厚木病院よりリハビリテーション課の中橋真弓先生より運動やストレッチについての卓話を頂戴いたします。中橋様本日はよろしくお願いいたします。

実は私事ですがちょうどゴールデンウィーク辺りから2週間ほど体調を崩しまして、食事ものどを通らず一度卓話に来ていただいた南毛利内科の内山先生に先週見て頂きようやく良くなってきました。

お酒を飲む時間はあっても運動する意識がないのも悪い原因かと思います。今日は中橋先生の話を聞き、私の体もメンテナンスしていきたいと思います。

仕事で忙しく動き回わっていても運動とは違い、動かす部分が限られるんでしょうか？また、デスクワークだと座りっぱなしで体も固まってしまいますからね。

最近は在宅勤務が増えたせいか、ジョギングをする方がとても増えてきたようにも感じます。お年寄りの方々もウォーキングを楽しんでいる姿をあちこちで見かけるようになってきました。やはり健康に気を付ける方が増えてきているのかと思います。

本日は中橋先生にお話を頂いた後ストレッチの実践もして頂けるようです。とても楽しみです。それでは皆様本日も例会をお楽しみください。ありがとうございます。

■今日のお花

スプレーカーネーション（南ヨーロッパ・西アジア）
花言葉（集団美・素朴）
アルストロメリア（南アメリカ）
花言葉（持続・未来への憧れ）

■卓話「運動の準備と身体のメンテナンスを覚える」

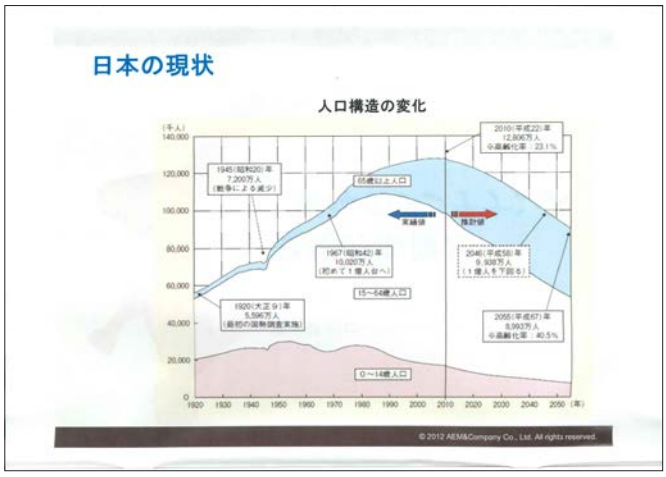
担当：会員組織委員会
講師：社会医療法人 三思会 東名厚木病院診療協力部リハビリテーション科 課長 中橋真弓様

高畑年度、会員組織委員会の方針で『健康第一、仲良く奉仕活動』を掲げさせて頂きました。当クラブも少し高齢化が進み、奉仕活動をするにしても自分自身が健康でなければそれどころではありません。

日常生活の中で、体調管理の一環として運動をされている方が多いのではないでしょうか。ゴルフ、ウォーキングなど様々ありますが準備運動、整理運動など的確に出来ていますでしょうか。中橋先生はその方の専門家になります。皆様が効率良く運動をするちょっとしたアドバイスを頂ければと思いお願い致しました。

卓話の中で実演をして頂いた時に、会場に参加された方々がほぼ全員、身体を動かされている姿を見て良かったと安堵しました。中橋先生はいろいろな運動メカニズムについて知識ある方なので、また機会があれば紹介出来ればと思います。

厚木県央ロータリークラブ
第1050回 例会
運動の準備と
身体のメンテナンス
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.


日本の現状
人口構造の変化
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.

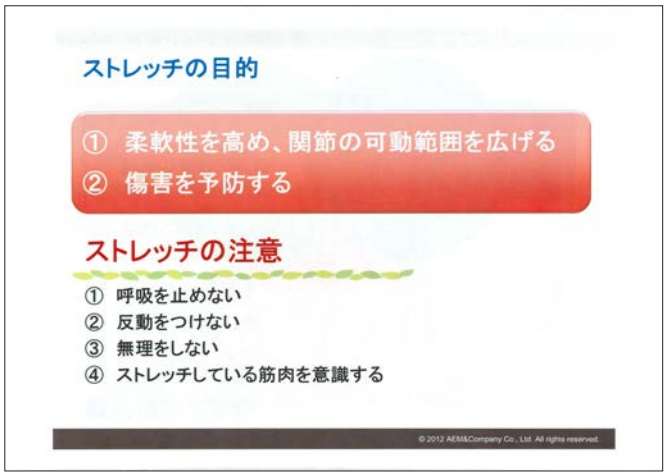
今日のテーマ
自分が自分らしく
好きなことが続けられる
生活のために…
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.

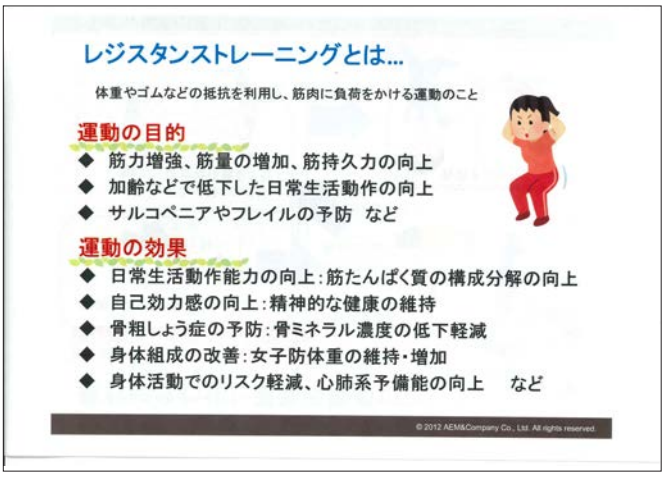
身体の痛み
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.

外傷時の初期治療
RICE処置とは
Rest 安静
Icing 冷却
Compression 圧迫
Elevation 挙上
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.

運動準備
運動時に体を動かしやすく、けがを予防するために、ウォーミングアップ
やクーリングダウンはとても大切です。
5つの効果
1. 筋肉を温める
2. 心拍数を上げる
3. 脳の活性化
4. 関節を滑らかに
5. 神経を刺激
筋肉を温めよう！
疲労を和らげよう！
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.

健康増進と運動
関節可動域・柔軟性拡大
神経系、血管系への刺激
疲労の早期回復
身体活動
インスリン感受性向上
脂肪の選択的燃焼
心肺機能維持・向上
ストレス発散
筋力・筋量・持久力の向上
基礎代謝の向上
筋内蔵貯蔵量の増加
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.


ストレッチの目的
① 柔軟性を高め、関節の可動範囲を広げる
② 傷害を予防する
ストレッチの注意
① 呼吸を止めない
② 反動をつけない
③ 無理をしない
④ ストレッチしている筋肉を意識する
© 2012 AEM&Company Co., Ltd. All rights reserved.



■四つのテスト＆ソングリーダー

佐藤新也 SAA

■出席報告

岡見　健君

■スマイル発表

伊藤　一君

■出席報告　＜会員 38 名、出席対象 38 名＞

5 月 14 日例会　　確定出席率 73.68％	5 月 28 日例会　　出席 32 名　欠席 6 名　出席率 84.21％