



第 20 回例会報告(12月1日)

【出席報告】

・会員数	54名	・出席数	33名	・欠席数	21名
・当日出席率	72.72%	・前々回修正出席率	89.80%		

<欠席会員> 藤田、原、檜垣(賢)、檜垣(直)、檜垣(巧)、菅、桑森、光藤、越智(健)、越智(務)、竹田、田中
 [免除会員] 青野、原田、門田、金森、松本、村上、白石、高木、八木
 <11/17 欠席補填> (11/7 今治北) 松木 (11/8 今治南) 尾越 (11/15IAC) 藤田 (11/21 今治北) 冠
 (11/28 今治北) 光藤 (11/30 松山東) 平尾、小堀、吉田

幹事報告・2012年2月4日(土)四国中央市ホテルグランフォーレでインターシティミーティング開催。ホストクラブは伊予三島RC、テーマは『これからのロータリー』です。詳細は11:30登録開始、昼食、12:30開会、16:30閉会予定です。参加者はお1人3,000円です。

・2010-11年度地区概況が届きました。予算削減のため全会員様分はございません。

親睦活動委員会・お誕生日スピーチ・藤堂宗昭会員:56歳になります。先日、出身地・宇和島の伊達博物館を訪ね、伊達家11代当主の名前が宗彰で、「昭」と「彰」、字は違うが同じ「むねあき」と知りました。系図を見ると夫人も「美智子」で妻と同じ。大発見でした。誕生日を機に妻や子を大切にしたいです。

外部卓話

手技療法健悠館 渡部靖彦代表『姿勢で変わる・あなたの力!』:トレーナーの渡部です。スポーツ選手や一般の方々のコンディション管理、体のケアのための施術などを行っています。姿勢やふだんの体の動かし方が健康にどのような影響を及ぼすのか。姿勢をよくするだけで、力の出具合が変わる。筋力の出力が信じられないほど高くなります。いい姿勢とは何か。高齢者に見られる悪い姿勢をデフォルメすると、骨盤が後傾している 胸がえぐれて丸くなる ひざが曲がる 頭が起きて首が反る などだ。何がいけないか。頭が前に出て首の筋肉がタイトになって、異常に緊張している。頭が重い、肩がこる、めまいがするなど30ほどの症状が出るといわれている。専門医の診察で異常がないのに、これらの症状が消えない人は、首の筋肉異常であるケースがけっこうある。さらに高齢者の姿勢をみると、腕が前に出て肩甲骨が外側に移動している。肺が圧迫され自由に伸び縮みできない。そうすると心拍数を上げるしかないので、動悸が消えないことが続くことが多い。また、骨盤が後ろに回るとどうなるか。歩くとき、姿勢が伸びていれば、腿の裏や尻の筋肉を使い、自然に地面を蹴り、同時に逆の足が前に出る。これらの筋肉が使えないと、わざわざ自分の足を持ち上げ、落下するときの勢いを利用して前に出る。足を上げるのはしんどいし、着地の衝撃も出るので膝を痛めても直らない。治療も大事だが、姿勢を見直してみるのも大切。(会員をモデルに肩甲骨を寄せるドリルを実演)いま、感覚入力をした。持続性の問題はあるが、しばらくは肩甲骨が背骨の方向に寄ろうとする。この状態だと、腕が体と一体となって力が出る。悪い姿勢だと、狭いエリアの筋肉しか使えず、無理もかかるし、力も出ない。また姿勢をよくしても、筋肉が硬いのはよくない。硬い筋肉は疲れやすく、回復しにくい。これは最速で柔らかくする方法がある。(ドリル実演)一部しかご紹介できなかったが、まずは姿勢がいかに大切かということ。姿勢がよければ、疲れにくく、力を出しやすくなる。体の柔らかさもコツをつかめば、劇的に変わる。毎日続けることが大切です。



<ゲスト> 手技療法健悠館 代表 渡部靖彦様

次回例会(12月8日)

【クラブ奉仕委員会アワー】

<会員誕生日祝> 平尾浩一郎氏(12/9) 青野 淳一氏(12/11)

<配偶者誕生日祝> 渡邊 道信氏(12/14) 小堀陽一郎氏(12/14) 檜垣 直孝氏(12/14)

[笹]