



国際ロータリー第2790地区

千葉南ロータリークラブ週報

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

創立	1964年3月2日	例会日	毎金曜日12時30分	例会場	オークラ千葉ホテル
会長	榊原 行夫	幹事	小林 透	雑誌会報委員長	瀬谷 研一
事務局	〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階			TEL	043-245-3204

2010年11月第2週号

第2291回



平成22年11月12日(金) 点鐘12:30(曇り)

- ◆ロータリーソング 『我等の生業』
- ◆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

◆お客様紹介

・本日のゲストスピーカー／ひだまり整骨院
院長 神谷 宗生様

■ 地区大会表彰 伝達

◇ポール・ハリスフェロー

・出井 清

◇マルチプル ポールハリスフェロー

・鮫島永一・伊藤和夫・向後 保雄・塩谷邦昭

◇米山功労者

・寺澤一良・野本富美子・塩谷邦昭

◇2009-2010年度 RI会長賞 (寺澤年度)

◇ロータリー財団年次寄付成績優秀クラブ第8位

◇30年以上100%ロータリアン (30・35・40・45・46、47、48、・・年)

・太田和夫(40年)・寺澤一良(30年)・水野謙一(30年)

◇長寿ロータリアン

・国友忠一(89歳)・大野良亮(86歳)・土屋武次(86歳)

◇ロータリー米山記念奨学会メジャードナー

・寺澤一良 (敬称略)

■ 委員会報告

社会奉仕委員会より (金親博榮委員長)

次週19日の例会終了後に、ひかり学園より購入した米と野菜を配布しますので、お休みされませんよう宜しくお願い致します。

■ 幹事報告

小林 透幹事

- ◆11/26(金)は、移動例会で「倶楽部泉水」で行います。バス送迎(千葉駅NTT前11時 蘇我駅千葉銀行前11時15分 泉自然公園散策後→ 例会:点鐘12時30分)
- ◆千葉緑RC・忘年家族例会開催のご案内
日時 12月11日(土)点鐘 午後6時
会場 オークラ千葉ホテル 会費12,000円
是非、多くの皆様のご出席をよろしくお願い致します。

■ ニコニコボックス報告

☆水野 謙一会員

この度、地区大会において30年間皆出席ということで表彰を受けました。又、地区大会には大勢の皆様にご出席いただき、有難うございました。

☆太田 和夫会員

先日、地区大会の席上に於いて、ガバナー織田吉郎様より、例会皆出席40年の表彰を受けました。誠に平凡ですが、千葉南ロータリークラブのロータリアンとして続けられたことに喜びを感じます。会員皆さんの友情とご交誼に深く感謝致します。今後も心身と懐の健康に気配りして励みたく存じます。宜しくお願い致します。有難うございました。

☆出井 清会員・伊藤 和夫会員

日曜日の銚子での地区大会参加の皆様、ご苦勞様でした。帰路、車中で大宴会となりました。次年度は木更津・かずさアカデミアパークで地区大会が開かれる予定です。期日は、11/5(土)・6日(日)です。今回同様、バスを使って往復したいと思っております。より多く親睦を深めましょう！

本日のニコニコボックス	6,000円	累計	285,000円
金の箱	672円	累計	14,173円



長寿ロータリアン表彰



土屋会員(86歳)・大野会員(86歳)・国友会員(89歳)・榊原会長

皆出席賞表彰



寺澤会員(30年)・水野会員(30年)・太田会員(40年) 榊原会長

出席報告 (会員数40名)

出席者数31	欠席者数 9	ビジター 1	修正出席率82.05%
--------	--------	--------	-------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい](#)

千葉RC	月	11/22・12/13	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	12/14・28	センシティタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	12/21・28	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	12/15・22・29	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	11/24	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	12/9・30	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	12/16・30	京成ホテルミラマーレ

★ **本日の卓話** ★

演題…『健康とダイエットについて』

卓話者… ひだまり整骨院 院長 神谷 宗生様

先ほどご紹介頂きましたが、蘇我駅から2分くらいのところで『ひだまり整骨院』をやらせて頂いている神谷と書いて「かみたに」でございます。よろしくお願ひします。

本日は、私が営ませて頂いている接骨院から見た健康についてお話しさせていただきます。



皆さん、整骨院をご利用されたことがおありでしょうか？街中には、整骨院、接骨院とか整体院といったように結構同じような名前のところが一杯ありますが、それらの違いを皆さんはあまりご存じないものと思います。

基本的に、整骨院と接骨院というのは同じ所です。病院や歯医者さんと同じで保険を使って医療行為ができる医療機関という形となります。

あと、整体院というものがあるのですが、私たち整骨院の場合は国で指定した学校に3年間通い、解剖学や生理学、一般臨床学とか病理学などといった医療に関する基礎知識を学び保険の医療行為ができる国家資格を持っています。それと違って整体院ということころは、国家資格ではなく民間療法、民間資格です。そのため国に認められた医療行為ではなく保険が適用されないことになるのが大きな違いです。ただ、保険の扱いは異なりますが、私なりの考えでは、治療に関してはそんなに大きな違いはありません。

整骨院の先生が3年間学校に通って学ぶのは基本的な医学、あと骨折した時の骨のつぎ方とか脱臼した時の骨の入れ方とかであって、「腰が痛い」「肩を痛めてしまった」といった軟部組織の損傷とかそれに対する治療方法といったことは基本的に習いません。ですので、学校を出たからといってすぐに先生になれるわけではありません。病院の先生もインターンというのを経て、医学の知識から実践の知識を習っていくのと一緒にです。

私も、先ほどご紹介があったように越谷の方で修行してきましたけれど、実際に現場に出て怪我などに対する治療の仕方というのを習います。それ以外にはセミナーとか勉強会に出て知識を高めていきます。これは整体の人達も一緒です。

ちなみに、うちでもやっていますがカイロプラクティック、アメリカとかカナダではあの人達はドクターと一緒にです。アメリカでは州にもよりますが、6年間学校に通ってドクターと同じようにレントゲンで骨のズレを見てそれによって診断して治療行為を行うというのがカイロプラクターになります。

一方、日本の場合では、学校も2年間位で実際の現場でもレントゲンを見る機会はほとんど無いので、レントゲンを見る力といったものはそんなには高くはありません。

今私が師事している先生は、アメリカで勉強してカイロプラクティックの学校の講師までされている方なので、とても技術力が高い先生だと思います。しかし、その先生は日本では鍼灸の免許しか持っていませんので整骨院をすることはできませんし、治療も実費診療で高い治療となってしまいます。

整骨院、接骨院、整体院というのは、国家資格か民間資格かということより先生の技術力によってレベルの差がすごくありますので、自分に合った治療かどうか、治療効果が高いのかということをいろんな所へ行って見てみるのが良いと思います。その場合、保険が利きますのでまず整骨院へ行って自分の今の状態というのをご相談されるのが良いと思います。

これから健康についてお話しさせていただきます。私

たちが診るのは、病気を治すというのとはちょっと違って、日常生活の病気以外の痛みですね、体を動かすと痛い、歩くと痛いなどの痛みに対するものがほとんどです。

転倒による痛みなどは、患者さんにも原因がわかりまじし治るのも早いのですが、実際は原因が自分の中で理解できず、怪我をした自覚がないまま痛みを抱えている方が結構いらっしゃいます。別に何ををしたというわけでもないのに急に腰が痛いとか、体を起こした拍子にピッと体が痛くなり動けなくなったといった具合です。

ただの腰痛は怪我ではないと思っている方がいますが、基本的に腰痛は怪我です。痛みがでていいるものは確実に急性期の筋組織、軟組織、関節、靭帯とかを痛めていることが多いです。慢性的な腰痛というよりは確実にどこかを痛めて怪我をしていると思った方が良いでしょう。

何故そのようなことが起こるのかというと、原因の一つとして体のバランス、歪みの蓄積が痛みを与えるということがあります。ご自分で気づいていない方が多いのですが、団場で写真を撮ったりする時に「傾いているので、もう少し左に倒してもらえますか」とか言われることがあるかも知れません。それは、多分ご自身はまっすぐ立っているつもりでも、実は斜めに傾いているんですね。鏡とか見た時に自分で「斜めに立っているな」と思う人はまずいないと思います。鏡を見た時は、まっすぐ立とうと直してしまうからです。

また、女性の方など鞆を肩にかけたりした時に、「こっち側にはかかるけど反対側にはかかりづらい」といったことがあると思います。それは片方の肩が下がっているからで、下がっている肩はかけづらく上がっている方はかけやすい、そのためいつも上がっているほうにかけてしまう、そうしてバランスの崩れが出てきて痛みの原因の一つになってしまいます。それが何故痛みの原因になるかというと、体のバランスが微妙に崩れ傾いていると、そのことによって筋肉の緊張が取れずどんどん硬くなってしまふことによります。

足を組まれる方も多いと思いますが、それではまっすぐに座ることはできず骨盤が歪みます。骨盤が歪むとそれを戻そうとして体を持ち上げるために筋肉は使いっぱなしになります。足を組んで、その格好で1時間も経つと筋肉が疲労でパンパンになってしまう。そうするといざ動こうとする時にその筋肉を傷めてしまう。そういったことが原因となります。

デスクワークとかこなさっている方で、ぜんぜん動いていないのに何故筋肉がこんなに硬くなるのかとおっしゃる方がいますが、筋肉というのは動かすよりはじっとして同じ筋肉を使いっぱなしのほうが硬くなります。たとえば手をぶらんと下げているだけでも筋肉を使っています。肩を支えている筋肉、肩甲骨から首の筋肉が使いっぱなしになっています。

中腰で作業とかお掃除とかしたことがあると思いますが、10分とか15分とかした後、起き上がろうとした時、腰が痛くなりませんか？ 曲がりっぱなし状態は筋肉が縮みっぱなしになっていて、この筋肉をいざ伸ばそうとした時に伸ばす動作だけで痛みが出る。しかし、何回か伸ば

すとそれほどでもなくなる。

筋肉は骨と骨を繋いでいて、曲げ伸ばしとともに縮む伸びるという動作をします。筋肉の中にはあまり太い血管が無いので血流はあまりよくありませんが、筋肉の動きによって血管が押されてポンプの役割をしています。筋肉を動かさないでいると出てきた老廃物がうまく流れていかなくなります。そうするとどんどん硬くなって更に血行が悪くなる、そして痛みが出てくる。そういった筋肉の緊張が強い状態の時にちょっとした動きをすると筋肉が挫傷してしまいます。

怪我による痛み自体は、お医者さんとかで痛み止め、麻酔などで取ることはできますが、蓄積されていく体のバランスは直るものではないのでそれを直さないと痛みは再発します。そういったことを整骨院、接骨院は診ています。

バランスを崩す原因は、先ほどお話しした足を組むとか、まっすぐ向いていないとかですが、家でテレビを見ている時もまっすぐ見ていないで斜めになっているのではないのでしょうか。テレビはその状態で1~2時間と見てしまうためできればまっすぐ座った方がいいですが、まっすぐ座れない方は場所を入れ替えると普段と違う動きをすることになるので、それだけで違ってきます。

電車待ちなどで立つ場合でも多分立ちやすい方があり、傾きがちになっています。できれば荷物はリュックがよいのですが、鞆を持つのも左右を使い分けるなど健康としてのバランスを意識して頂けるとある程度良好になってきます。

あとは先ほど言った筋肉を動かすといったことですね。よく肩が張るので肩を回す人がいますが、腕を肩より前で回すだけでは回ったことになりません。肩を回すというのはどちらかといえば肩甲骨を意識することです。腕というのは肩甲骨としか繋がっていません。この肩甲骨というのは、肺の上に体から浮いている存在なのです。その肩甲骨に腕がくっついていて宙ぶらりんなので、腕を動かそうとした瞬間にこの肩甲骨が土台になるので周りの筋肉がきゅっと硬くなる。肩をほぐそうかなと腕をまわしているのは、ただ単に肩甲骨をしっかりロックさせるだけで、よけい背中の筋肉が張ってきたりする可能性が高くなります。

今は、生活上前屈みの姿勢が多くなっているのだから腕が前にいってしまつて肩甲骨が引っ張られて真ん中の筋肉が常に緊張してしまいます。そのため縮んで硬くなっている筋肉を伸ばすために大きく胸を開いて肩甲骨を後ろに動かし縮めてあげるようなイメージの運動が必要となってきます。そうするだけでも大分変わってきます。

そういったようにバランスというよりは、なるべく関節と関節を大きく動かして筋肉を動かすことが予防となります。日常生活でほとんどが右利きの生活なので体のねじれというのが生まれやすいですが、関節を動かすことで予防できます。一番いけないのは動かさなくなつて筋肉が硬くなって関節が硬くなってしまふことです。

試しに、小さく前にならえという形で腕を肘が後ろに行かないようにしてまっすぐ真横に広げてみてください。こ

の時に肘が自分の体より後ろに下がらないように気を付けてください。腕を肘を残したままあまり広げることができない人は、本来もっと広がる関節なのに伸ばせる筋肉を伸ばしきれない、和らげてあげることができていないということです。

関節をどんどん大きく動かして、普段丸まっていたとしても、じゃ伸ばそうと思った時に伸ばすことによって疲労がとれやすい体になる。バランスによって予防できる身体を作っていくことが治療の目標となります。

もう一つは内臓ですね。内臓とは胃とか肝臓、肺とか横隔膜といったものですが、大きさが違うので左右のバランスも違ってきます。肝臓は臓器の中で一番大きなものですから腫れると重くなります。そうすると傾きやすくなってきます。肝臓とかの病気は病院で診て貰わなくてはいいませんが、肝臓とか胃とかの動きが悪くなることによって体に反射してくる、内蔵耐性反射といって背中に張りが出てきたりします。

胃というのはストレスに過敏なところ。ストレスが溜まってきて「何か痛い」という時に胃の動きが悪くなっている場合があるので胃を動かすようにしてあげる。他に横隔膜というのがあります。横隔膜は肺の下にあるものですがその動きが悪くなると腰とかに痛みが出てくる。それは何故かというと呼びで横隔膜が動くのにつれて内臓も動くのですが、呼吸が浅いと胃や肝臓があまり動かなくなるためです。

横隔膜にぶら下がっている肝臓、胃を大きく動かしてあげるだけでも内臓の動きというのは少し変化がでけますので、朝起きて胸を張ってなるべく大きく深呼吸をするだけでも内臓の負担がとれます。

内臓が動かさずメタボリックになると内臓に脂肪が付きまです。脂肪がつくと重くなりますので動きが悪くなります。動きが悪くなることによる腰痛、体重が増えることによる膝とかの痛みが起きやすくなります。そこで、うちではダイエットを取り入れたところ。そこで、うちではダイエットを取り入れたところ。そこで、うちではダイエットを取り入れたところ。

ダイエットでは、やり方を間違えている人がすごく多いですね。まず節食です。食べないことは内臓にすごく負担が掛かる。内臓が壊れると反射で腰が痛くなるとかが起きます。そういう患者さんは、腰とかの筋肉とかバランスを取ってほぐせば楽にはなるのですが、そのダイエットを続けている限りすぐ痛みが出てくる。そうすると体はどんどん壊れてしまう。そういった患者さんに対しては耳のツボを刺激することによって健康管理を合わせたダイエットというのをやっています。耳のツボを刺激して食べるのを抑え、栄養のバランスをとって内臓の負担を和らげ痩せていくというものです。もしご興味のある方がおられましたらカウンセリングをしておりますので電話していただければ対応いたします。よろしく願いいたします。

(文責 中沢 治久会員)



神宮外苑銀杏並木 を散策してみませんか・・・。

青山通りから明治神宮外苑まで続く、あまりにも有名な並木道。146本のイチョウが並び、黄金色のトンネルといった風情が感じられる。11月中旬から12月中旬は「神宮外苑いちようまつり」が開催される。

絵画館を眺る遠近法(絵画の手法)の活用 樹高順に青山口より下り勾配にしたがって植えられ、地盤も青山口から絵画館寄りでは約1m下がっています。絵画館の正面階段上よりご覧になると立体感とスケールの大きさを実感していただけます。

剪定による樹姿端正 4年に1度、葉のない1~3月にかけて円錐三角に樹姿を整える作業を行います。また、緑量も豊富で気品高く、公害にも強いことで、いちようが選ばれました。この並木の造園を手がけたのは、日本の近代造園の師と言われた折下吉延博士(昭和41年86歳で死去)で、外苑造営当時は主任技師でした。欧米の庭園の調査視察も熱心に行い、又絵画の造詣も深かったようです。

いちよう並木は大正12年にできました 代々木の宮内省南豊島御料地内(現在の明治神宮内)の苗圃で、樹高6m内外に成長していた1,600本より選ばれ、更に年々樹形を整えてきたものを植栽したものです。



(インターネットより)



第2292回例会

日時⇒ 平成22年11月19日(金) 点鐘12:30

演題⇒ 『ズキ・メソッドにおける
学ぶ意欲の育て方』

卓話者⇒ スズキ・メソッドヴァイオリン教室
土岐クラス主宰 土岐 尽様

第2293回例会

<移動例会>

日時⇒ 平成22年11月26日(金) 点鐘12:30

場所⇒ 倶楽部泉水