



三次中央会報

ロータリークラブ

事務所/ 広島県三次市十日市東1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://mcrs.server-shared.com

例会場/ 広島県三次市十日市南1-10-1
三次グランドホテル

例会日/ 月曜日 12:30~13:30

会長 / 栗本清秀

幹事 / 杉谷優治

●2021~22年度 国際ロータリーのテーマ

2021-2022 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

■本日のプログラム クリスマス会の写真スライドショー/親睦委員会

■次回例会日時 2022年5月16日(月) 12:30~

■次回プログラム 地区研修・協議会報告

■第1347回例会記録

●日時.....2022年4月25日(月)12:30~

●点鐘.....会長

●国歌「君が代」斉唱.....全員

●ソング「我らの生業」.....全員

●ゲスト紹介

三次市 健康福祉課 政倉由子様



■開会挨拶.....

栗本会長

平和が続くことを祈念

皆さん、こんにちは。本日の例会は市役所出前講座、政倉由子様健康体操の講座という内容で小根森SAA、中西出席委員長よろしくお願いたします。

政倉様はのちほどおこしと聞いております。

さてロシアのウクライナ侵攻で、日本の国防意識も多少は高まってきたようです。尖閣諸島の領有権を主張する隣国が領海侵入し緊張が高まるなか、隣国海軍は大型空母を二隻保有し、南西諸島近海から太平洋に艦隊を展開し、さらにアメリカ海軍の巨大空母ニミッツ級に匹敵する空母の複数の建造に取り組んでいるようです。

現在日本の海上自衛隊は全長197mの「ひゅうが型」二隻と248mの「いずも型」二隻と計4隻のヘリコプター搭載型護衛艦を保有していますが「いずも型」二隻にF35B戦闘機が10機搭載できるように第一次改修が行われ、第二次改修も予定されています。

万が一隣国海軍の空母から攻撃機が飛び立ち、南西諸島に飛来した場合、那覇基地は尖閣

諸島や与那国島から400~500km離れているため即時の離島防衛が難しいので、「いずも型」の改修工事が終われば海上拠点として防衛、警戒監視、抑止力が高まるそうです。



他国の空母は50~60機以上搭載しており、旧帝国海軍の空母も同様の数を搭載していたので技術的には可能だと思いますが、憲法9条に基づく必要最小限度の自衛力ということで搭載機は10機になったのでしょうか。ちなみにヘリコプターは14機搭載できます。

またF35B戦闘機は普段は陸上基地を拠点とし、有事や警戒監視の必要が高まった場合のみ「いずも型」護衛艦に搭載するようです。

万が一があっても不思議じゃない国際情勢の現在、平和が続くことを祈念いたします。

以上で会長挨拶を終わります。

■幹事報告.....杉谷幹事

- 本日のゲストは三次市健康推進課の政倉由子様です。13時前にお越しになります。
- 残念ながら篠原会員が3月いっぱいまで退会されました。
- 次回、例会は5月9日(月)、親睦委員会担当でクリスマス会のスライドショーを放映する予定です。
- 同日、19時より理事役員会を三次グランドホテルにおいて開催いたします。

■次年度関係.....中島次年度幹事

インフォーマルミーティングの日程が変更になりましたのでご報告いたします。

奉仕プロジェクト部門のインフォーマルミーティングが明日、4月26日(火)に変更となりました。場所はむらたけ総本家で19時より行います。

4月28日(木)には、会員組織委員会、SAA、会計のインフォーマルミーティングも控えておりますので、こちらもよろしくお願いいたします。

■出席報告.....中西委員長

●第1345回 4月11日

会員数	36名	Make-up	0名
欠席	7名	出席合計	29名
欠席者のうち規定免除	2名	出席率	85.29%

●第1347回 本日の出席は36名中29名です

■SAA.....小根森SAA

●会員誕生日 中島君



●会員ニコニコBOXご出宝

- 中島君 大台にのりました。健康で過ごせることありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。(㊗)
- 宗平君 奥様の誕生日。お花ありがとうございました。(㊗)
- 栗本君 SAA、出席委員会担当例会、よろしくお願ひいたします。
- 沈君 ゲストを迎えて。
- 中西君 今日はSAAと出席委員会担当例会です。政倉様、よろしくお願ひします。
- 石田君 ゲスト、政倉様をお迎えして。
- 平田君 戦火の中 球を投げあう平和かな
- 角谷君 政倉様をお迎えして。
- 大井君 ロータリーバッジを忘れました。ゲストをお迎えして。
- 酒井君 ゲスト、政倉様をお迎えして。
- 小根森君 今日は中西さんと一緒の担当例会です。よろしくお願ひいたします。(㊗)

ニコニコBOX本日出宝額 22,000円

■プログラム《市役所出前講座》.....SAA/出席委員会

今日のプログラムは出席委員会とSAAの担当です。会員の皆さんに元気出席していただき例会を楽しんでいただくためには体と心の健康がとても大切です。

そこで本日は三次市の「みよし なるほど!出前講座」から「健康・体力アップ」の講座をお願いいたしました。講師の先生は政倉由子様です。政倉様、よろしくお願ひいたします。

小根森直子 SAA



今日からはじめる 『フレイル予防』

三次市健康推進課
政倉 由子



皆さんこんにちは。先程、ご紹介いただきました三次市役所健康推進課から参りました健康運動インストラクターの政倉と申します。30分程度お時間いただきまして皆様に健康のお話しであるとか、少し体をほぐすようなものの中に入れ込みながら一緒にやっていければと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

皆様に資料をお配りしておりますが、フレイルという言葉が聞かれたことはありますか。

フレイルというのは何ぞやということなのですが、フレイルというのは老化だったり、不活発な生活によって、心と体の働きが弱くなった状態のことをフレイルと言います。介護まではいかないのだけれどもちょっと動くことに不自由を感じてきたとか、ちょっと放っておいてしまうとこのまま介護が必要になってしまう。その間の状態のことをフレイルと言います。フレイルは、体だけではなく、精神的なところや社会的な閉じこもりや孤立化などの社会的フレイルも含めてフレイルと言います。

特にこのコロナ禍において、社会との繋がりが少なくなってきました。生活の範囲や活動範囲も狭くなり、旅行などもできなくなって、家の周辺であるとか、家の中だけにとどまってしまうことで、体の筋力も落ちてきます。すると今度は、食べることも億劫になってきたりします。そういったところが繋がってくるとフレイルのドミノ倒しのように体も介護に近づいていってしまいます。それで、国もフレイル予防に動いているところです。

フレイルを予防していくために何が必要なのかという、そのポイントの一つは、人との繋がりがとても大事になっていきます。人と顔を合わせるといことが本当に減少してしまっているなというふうには感じます。地域のサロンなどに参加をするということとか買い物とか、家から外へ出て歩く

ことで社会との繋がりが、人との繋がりが、フレイルを予防していく上でのポイントの一つになります。

ポイントの二つ目は、体を動かしていただいて筋力を落とさないようにしていただきたいというところです。やはり、筋力というのは年齢とともにどうしても低下していきます。これはどうしても仕方がないところになるのではすけれども、じゃあやらないでいたら、現象は坂道のようにどんどん、どんどん下がってしまいます。動けば動くほどその坂道を緩やかにすることができますし、頑張って運動されている方は、年相応の筋力よりは高いところを維持されている方も多くいらっしゃるの、やはり筋力を維持していくためには体を動かすというのがとても大事になります。ただ、いきなりやってしまうとどこかが痛くなってしまったとか、やり過ぎて違う所にガタがきてしまっははいけませんので、ちょっとずつを細く長く続けていただくのが、体にとってもいいので、少し今日は肩まわりをほぐしたりとか、足の先を動かしたりとかしてみようかなと思います。

皆さん、それでは肩を回してみましようか。手を肩のあたりに添えてみてください。肘をあげてそこから肘を大きく回すように肩を回してみましよう。肩がゴリゴリいったり、引っかかるな、回しづらいなというところはありませんか。逆回しに後ろからも回してみましよう。今の動きで、肩まわりとか背中まわりをほぐしています。血行がよくなるので体全体がポカポカしてきやすくなりますし、本を見たり、特にスマホを見ていたりすると首元がちょっと前にかがんだような姿勢が、常な姿勢になってしまうので、こういったところをほぐすためにも肩まわりをほぐしてあげると気持ちよくなります。



今度は、足下を動かしてみたいと思います。皆さん、つま先をバタバタと動かしてみてください。このつま先上げの何が良いかというと、歩くときにつま先を上げて歩けます。つま先が上がらない状態で歩くと、何もないところで躓いてしまいます。

次は、逆に、踵を上げる動きをします。負荷がふくらはぎにかかります。ふくらはぎは第2の心臓と言われます。このふくらはぎを鍛えてあげると、血液を心臓の方へ送り返してくれるポンプの作用があります。今は、座ってやってもらっていますが、立ってやっても構いません。ちょっと物足りないなと思われる方は是非立ってやってみてください。特にお勧めしているのが、歯磨きをしている時間くらいはやってみようかという方をよく聞くのでそういったタイミングでされるのも良いと思います。

そして、足の筋力で一番大きいのは、太股です。太股は、体の中でも大きな筋肉になります。例えばここがしっかりしていると歩くことに対してもしっかりと足の踏み出しができます。体を支えるという役割としても大事な筋肉となります。それでは、その場で足踏みをしてみてください。椅子に座った状態での足上げ運動。これを行うことで太股、そして足を引き上げるための足の付け根の辺りを鍛えることができます。太股と足を引き上げる筋肉の鍛錬になりますから是非取り込んでいただいで健康作りのために役立てていただければと思います。

そして、食べることに少しだけ触れておきたいと思います。よく動くとお腹もすきます。しっかり三食食べる、そして色々な食品を食べていただきたいということ。筋力を付けていただくためには、運動は勿論なのですが、筋肉の素になるタンパク質をとっていただきたい。ということで、10食品群チェックシートというのを入れさせていただいています。それにより、その日どの食品が不足しているかが分かります。そうすると、大体の傾向が分かってくるので、健康づくりやフレイル予防に繋がってきます。お家に帰って使っていただけたらと思います。

その次、お口の中が健康でないと、しっかり噛めま

せんので、お口の中の健康も大切になります。お家に帰ってこちらに書いてあるお口の体操をしてみてください。この中にオーラルフレイルチェックをしましょうというチェック項目もついています。是非やってみてください。

最後は、脳トレ。認知症予防になります。皆さん、今日集まろうと思ったら、服何着ていこうか、何時にここに着かないといけないから何時までに支度して、車で何分かかってという計算をしながら行動されますよね。そういったことをされるだけでも頭は活性化されるのですけれども、そういったところでコグニサイズ、体を動かしながら頭を動かすみたいなものがあるので、それを皆さん一緒にやって終わりにしようかなと思います。

皆さん、その場で足踏みしていただきます。そして、足踏みをしながら、3の倍数で手拍子をします。数を数えること、足踏みをすること、更に3の倍数で手拍子をする。3つの複合した動きが関わっています。これをやるととっても頭が活性化するので、できなくていいんです。完璧に、簡単にできてしまうと活性化しませんから。みなさんでやってみましょう。たちまち30まで。…皆さん、ばっちりですね。

今は、普通に数えていたんですが、今度は、3の倍数は言いません。またもう一つ考えなきゃいけないことが増えました。今日は間違ってもまわりに聞こえない位の声でやってみますので、大いに間違っていたらいいと思うんですけど、それでは皆さんでやってみようと思います。

素晴らしいですね。今、歩いて、口で数を数えて、手をたたいて、しゃべらないところも出てきました。と、いうふうに複合した動きをやることでとっても脳が活性化していきます。こういった動きをすることで脳トレにもなっていくのですが、体もポカポカ温まってきましたし、脳トレも含めたところで是非やってみていただければと思います。

皆様は色々な集まりなどにも出られる方々だと思いますので、ご家族を始め地域の皆様に広げていただけたらと思います。本日はありがとうございました。☺



■謝辞
■点鐘

栗本会長
栗本会長