



千歳セントラルロータリークラブ

ROTARY INTERNATIONAL District 2510

RIテーマ「世界へのプレゼントになろう」

発行 千歳セントラルロータリークラブ 会長 尾本眞二 / 副会長 清水清光 / 幹事 齊藤博司 / 会報委員会 委員長 岩室秀典
 〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4-4 ホテルグランテラス千歳 TEL.0123-26-5788 FAX.0123-25-9112
 Mail.membership-office@ccrc.jp HP.http://www.ccrc.jp Facebook.http://www.facebook.com/chitosecentral

WELCOME

会長エレクト 関根 悟

河端 新 様 北星病院リハビリテーション科
主任 理学療法士
長山 裕史 様 北星病院リハビリテーション科
理学療法士
菊谷 杏梨 様 北星病院リハビリテーション科
理学療法士

会長あいさつ

会長 尾本 眞二

こんにちは。

1月7日、リアンで行われた千歳ロータリークラブの新年交礼会に私と齊藤幹事で出席して参りました。また、1月8日、千歳商工会議所新春懇親会に私 1 名の出席でしたが、メンバーの方も大勢出席されていました。中には良い景品が当たった方もいるようです。



さて、インターネットで調べたこととお話します。世界では北朝鮮の水爆実験、中東情勢も不安で第3次世界大戦が起こるような怖い年、また今年は丙申、反乱や恐ろしい年にもなると言われています。天候も雪が全然降らず、雪かきもしないので運動不足、その上、新年会続きで美味しい料理を食べ、腹も出てきてしまいます。私達も一年一年、年を重ねると、仕事や雪かきで腰などを痛めてしまいます。今日の例会では、体に優しい体操を教わりたいと思います。宜しくお願いいたします。簡単ではございますが、会長挨拶とさせていただきます。

幹事報告

幹事 齊藤 博司

- 退会の報告
佐々木俊哉 会員 2015 年 12 月 31 日付
- 長沼ロータリークラブより週報が届きました。回覧しています。

例会出席状況 (2016 年 1 月 12 日)

会員数	38 名
会員出席者数	26 名
欠席者数 (内: 無断欠席)	12 (3) 名
出席率	68.42 %
ゲスト・ビジター出席者数	3 名
出席者数総計	29 名

前回例会 確定出席率 (2015 年 1 月 5 日)

確定出席率 (MU 含む)	84.21 %
---------------	---------

ニコニコ BOX

進行: ニコニコ箱委員会 委員長 野口 三恵子

四方信次 会員: 商工会議所新春懇親会で丸駒温泉宿泊券が当たりました。弊社(株)千歳板金創業 50 周年感謝の夕べのご案内を皆さんにさせていただきました。尾本会長に相談したところ、皆さんに案内をとということでしたので、全員にご案内させていただきます。宜しくお願いします。

尾本眞二 会員: 四方さんに相談され全員に案内をと言いました。仲間としては是非宜しくお願いします。

坂井 治 会員: 理事をしている北星病院のスタッフ 3 名が来ております。今日のテーマは私が勝手に考えましたが、チーフに良いのではないかといわれました。私もひょっとしたら、今日倒れて明日リハビリになるかもしれないのでこのようなタイトルにしました。宜しくお願いします。

笹谷俊尚 会員: せっかく今日は 3 名の方に来ていただいて体操をというお話でしたが、ホテルの都合でこちらの会場になりました。そのお詫びということで。

今井章夫 会員: 事情により例会を長く欠席しておりました。今日からまたスタートさせていただきますので、宜しくお願いします。

羽生有三 会員: 「ちゃんと」新年号にたくさんの方とクラブに年始広告をいただきました。有難うございます。次回例会を佐々木さん、彦坂さんと私の 3 名が事情により欠席しますので 3 名分ニコニコします。

入口博美 会員：母の一周忌が無事に終わりました。

理学療法士 長山 裕史 様



本日のニコニコ BOX 合計額	34,000 円
今年度 累計額	554,000 円

本日の例会プログラム

通常例会「明日は我が身？介護保険制度の改正点などの解説と日常出来る簡単な体操」

講師 北星病院リハビリテーション科

- 主任 理学療法士 河端 新 様
- 理学療法士 長山 裕史 様
- 理学療法士 菊谷 杏梨 様

担当 理事会 (幹事 齋藤 博司)

皆それぞれ自分の胸に手を当てると、これはというのがあると思います。私も一切運動をしていませんので、玄関で転んで目から火花が出るほどでした。弱っているので丁度良い機会ではないかとの企画をいたしました。講師の河端様、長山様は北海道千歳リハビリテーション学院をご卒業されています。菊谷様は北海道文教大学理学療法学科のご卒業です。3 人とも我々の身近な地域で学んだ方という意味でも身近に感じていただきたいと思います。宜しくお願いします。

始めに、体の簡単なチェックシートを配らせていただいております。後半にこのチェックシートを元に運動を紹介させていただきますと思います。

本日はお忙しい中、貴重な時間を割いていただき有難うございます。普段の業務は腰痛、膝痛のある外来の患者様、手術後の骨折などをした患者様に急性期のリハビリを担当させていただいています。専門学校時代も合わせて千歳に住んで 7 年目となります。健康予防としてこの地域に関わっていけるようなことが出来ればと思っています。

- 制度面に関して
- リハビリ職とは
- 当院での取り組み
- 身体チェック！

と題してご説明いただきました。

理学療法士 菊谷 杏梨 様



北星病院でリハビリスタッフとして働いております。特技は木登りです (笑)。

チェック表をお持ちでしょうか。簡単なチェックが 10 項目ありますので皆さん付けてみてください。

- ① O脚または X 脚である。
- ② 立ち上がり・歩行・階段で膝に痛みが出る。



- ③ 膝がまっすぐ伸びない（膝裏がベッドにつかない）
- ④ 早く歩くことが難しくなった
- ⑤ 体重が増えてきた（BMI 28 以上）
- ⑥ 朝、顔を洗う際に腰が重い・痛い
- ⑦ タバコを吸っている
- ⑧ 腰をかがめると重たい・痛みがある
- ⑨ 椅子に座っている時間が長い（同じ姿勢を長時間）
- ⑩ 1 日に 8000～1 万歩歩いている（約 1 時間半）

①～⑤・⑩ が当てはまった方！

こちらは注意が必要です。変形性膝関節症予備軍です。具体的には、膝関節のクッションの役目を果たす膝軟骨や半月板が長期間に少しずつ擦り減り変形することで起きていきます。日本全国では 2350 万人います。男女の割合は 1：3 です。比較的女性の方がなりやすい疾患です。症状としては歩行、階段などでの痛み・膝に水が貯まるなどの症状が出てきます。ご自分でのセルフトレーニングが重要となります。ということで、今日は座ったままできる簡単な体操を準備させていただきましたので是非、やってみてください。



—— 座ったままできる様々な体操を教えていただいたほか、会員からの質問にもお答えいただきました。

最後に当院リハビリテーション科では出張健康予防教室を行っておりますので、困ったときは是非、北星病院に来ていただけたら嬉しいです。これで発表を終わらせていただきます。今日は有難うございました。

記念品贈呈

尾本会長から本日の講師の皆様へ記念品を贈呈致しました。



空港募金箱

例会終了後、募金の選別作業を行いました。ご協力いただいた会員の皆様、有難うございました。



次回例会案内

プログラム委員会 委員長 菅原 百合子

今回は 1 月 19 日（火）、通常夜間例会「卓話 新生・札幌競馬場の楽しみ方」です。講師に JRA 日本中央競馬会 札幌競馬場長 植田 克己様をお招きします。担当は会報、広報委員会。開会点鐘 18 時 30 分、定例会場です。宜しくお願いします。



SCHEDULE

職業奉仕月間 ■ 新年交礼会 ■ 上半期報告 ■ 千歳市新年交礼会 ■ 千歳 LC 新年交礼会 ■ 千歳 JC 新年交礼会	
1 月	19 日 通常夜間例会「卓話 新生・札幌競馬場の楽しみ方/講師/日本中央競馬会 札幌競馬場長 植田克己様」 [担当/会報・広報委員会(岩室委員長)]
	26 日 通常例会「会員卓話 職業奉仕とは」 [担当/職業奉仕委員会(羽生委員長)]
平和と紛争予防/紛争解決月間 ■ ローター-創立記念日・世界理解と平和の日 ■ 雪見酒	
2 月	2 日 通常夜間例会「卓話/通学合宿 講師/千歳市信濃 2 丁目町内会青少年部部長 小野寺康広様」 [担当/理事会(四方会計)]
	9 日 通常例会「国際奉仕事業 検証ツアーの報告 地区国際奉仕委員会 田口 廣副委員長」 [担当/国際奉仕委員会(古木委員長)]
	16 日 移動親睦夜間例会🍷「雪見酒 in ゆきあかり」 [担当/親睦活動委員会(本村副委員長)]
	23 日 通常例会「新会員合宿セミナーの報告」 [担当/SAA 委員会(岩下委員長)]
水と衛生月間 ■ 会長エレクト研修セミナー ■ 財団・米山・地区補助金管理セミナー	
3 月	1 日 通常夜間例会「クラブ協議会/未定」 [担当/理事会(白木直前会長)]
	5-6 日 会長エレクトセミナー(関根会長エレクト/ホテルオークラ札幌)
	6 日 財団・米山・地区補助金管理セミナー(関根会長エレクト、菅原副幹事、本村次年度担当理事/ホテルオークラ札幌)
	8 日 通常例会「IM について」 [担当/坂井ガバナー-補佐]
	15 日 親睦夜間例会🍷「未定」 [担当/親睦活動委員会(小松副委員長)]
	22 日 通常例会「新会員研修を受講して」 [担当/新会員研修委員会(大久保委員長)]
	29 日 休会 (定款第 6 条第 1 節)