

第1381回 健康管理例会報告

2015年10月1日(休) 12:15 松波総合病院 司会 L.小見山 与志夫

334 複合地区 スローガン

心の平和は 健康への第一歩

～^{ひと}人間から^{ひと}人間へ 心をつなげて～

334-B 地区 スローガン

しめそう、日本の力 広げよう、ライオンズの力

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

愉快地楽しく仲間づくりの例会

退会者をなくそう

会長あいさつ

会 長 L.中村明常

例会プログラム

ゲストの入場	会員委員長 L.藤田宜良
開会ゴング	会 長 L.中村明常
国旗に礼	
国歌斉唱並びにライオンズクラブの歌斉唱	
ゲスト及びビジターの紹介	幹 事 L.矢橋純一
松波総合病院 リウマチセンター	
	センター長 佐藤 正夫 様
会長あいさつ	会 長 L.中村明常
会長提案の審議	会 長 L.中村明常
	[食事懇談]
ゲストスピーチ	
講師 松波総合病院 リウマチセンター	
	センター長 佐藤 正夫 様
演題『整形外科医からみた健康ってなに?』	
TT登場	T.T L.榎本直司
委員会報告	各委員会
幹事報告	幹事 L.矢橋純一
会計報告	会計 L.呉岡 勉
出席報告	出席委員
次回例会のご案内(神無月例会)	
また会う日まで	
閉会ゴング	会 長 L.中村明常
ゲストの退場	会員委員長 L.藤田宜良



今日は健康管理例会で、いろいろと実り多いことが学べます。「健康をなくすと、名誉も地位も財産も全てをなくす」という言葉があります。ぜひ今日の話を生かして、健康を保ってください。

会長提案の審議

会 長 L.中村明常

会長提案

- ①我がクラブ以外の8クラブにキャビネットを受け入れるクラブがない場合、我がクラブが第1リジョン・第3ゾーンの代表として受ける。
- ②2018年度のガバナー候補者を我がクラブから選ぶことになり、元会長会で推挙された前会長のL.松波英寿をご承認いただきたい。クラブをあげて力を入れて支援していきましょう。

→2案とも承認されました。

ゲストスピーチ

【講師】 松波総合病院 リウマチセンター
センター長 佐藤 正夫 様
【演題】 『整形外科医からみた健康ってなに?』



私は、1年半前までは岐阜大学病院の整形外科でリウマチ外来をやっていました。もともと、私は小学生からずっと野球をやっていて、今の楽天チームの島キャッチャーが同じ中学の後輩で、今55才です。大学へ入ってからサッカーを始め、今でも両方やっています。

リウマチは、今は早期に診断・薬物治療すれば、治すことができるようになってきました。3000～4000年前の北アメリカの化石と西暦1500年のヨーロッパの化石を比較研究すると、コロンブスが北アメリカから人・動物・虫・たばこなどいろいろと運んで来て以来、ヨーロッパでリウマチが増えてきたので、喫煙がリウマチの原因という説がある程度確からしい。飲酒も同様で、飲み過ぎはやめてほどほどにしましょう。医食同源という言葉があるが、バランスのとれた食事をとって病気予防につなげましょう。

WHOによる健康の定義は、①身体的要件②精神的要件③社会的要件からなり、なかなか難しいが、広く深い真実性があります。

最近「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」という話題がありますが、プロスポーツ選手は健康のためではなく金のためにスポーツをしています。身体・精神・筋肉を老化させないためには、次の日に痛みが来ない程度に運動をやった方が良いです。昔よくやらされた「うさぎ跳び」は全く身体に悪い影響しかありません。

ネズミの実験で①十分に栄養を取り運動をさせない②適度の栄養をとり運動をさせる③適度の栄養をとり運動をさせない、を比較したら、③が一番長生きしました。

よくあるCMで、年寄りが階段を苦しそうに登っている写真と、「グルコサミン」「コンドロイチン」「コラーゲン」「ヒアルロン酸」という文字が同時に出てくるサプリメントの宣伝があるが、これはほとんどまやかしです。整形外科医は、直接関節に注射で「ヒアルロン酸」を注入しますからよく効き目がありますが、サプリメントを口から摂取してもほとんど効果はありません。無理せず他から強制もされず自分でやりたいように運動して体重を増やさないことが大切なのでしょう。自分の身体・健康をチェックするのは自分、という意味で「自分中心」に生きていけば良いです。

もし関節が壊れたら、今はどこでも人工関節を入れるので、早めにご相談ください。

T.T 登場

T.T L. 榎本直司

本日の申告ドネーションをご報告させていただきます。

- 今回、会報誌「燦燦」の発行が遅れましたこと、お詫びいたします。またミスプリントがあり、訂正用シールを配布させていただきました。重ね重ね申し訳ありません。ライオンズクラブの友情をもってお許しいただければと思います。

L. 豊田英司 10,000円

- 昨年の関ヶ原CC・先月の郡上高原CCで優勝しました。いずれも雨のためハーフで終わるラウンドでした。今回は18ホールでの優勝を目指します。

L. 岡部泰雄 6,000円

- 9月のゴルフ部会遠征2日目で優勝させていただきました。ゴルフも夜の部もとても楽しかったです。皆様には大変感謝しています。

L. 池田昌二 3,000円

- 9月4日ガバナー公式訪問例会では100%の出席をいただき、会場からも大拍手をいただきました。その喜びとして…。

出席委員会 4,000円

「知っていそうで知らない話」

複雑骨折と単純骨折の違いとは何か知っていますか？複雑骨折を、一般的には「落として粉々に割ってしまった茶碗片」のように考えていらっしゃる人が多いですが、正確には、単純骨折は「閉鎖性骨折」とも言い、骨は折れたが皮肉を突き破って露出していない骨折のことで、複雑骨折は、皮肉を突き破っている骨折を言います。骨が粉々になってしまった骨折は、粉碎骨折と言います。

完全骨折と不全骨折（ひび）のどちらが治りやすいかと言えば、不全骨折です。接骨院は初回（応急処置）のみ骨折治療できます。あと、部位により制限はあります。

委員会報告

財務・大会委員会

L.遠藤昌克

東洋・東南アジアフォーラム 12月3日～6日参加申し込み締め切りが10月16日まで延期されました。多くの参加をよろしくお願ひします。地区年次大会 2016年5月15日(鈴鹿)、複合大会 6月5日(静岡)こちらも多くご参加ください。第99回国際大会 6月24日～28日(福岡市)へ我がクラブからは15～20名参加したいと思っています。

福祉委員会

委員長 L.野村満喜子

障害者支援チャリティーバザーに会員の皆さんからたくさんの品物を提供いただき本当にありがとうございました。

10月3日～4日、当日に多くの方々の奉仕・応援を我がクラブのアクティビティジャンパー着用でお願ひします。食事と駐車場は各自でお願ひします。不参加の方々は、協賛金をよろしくお願ひします。

幹事報告

幹事 L.矢橋純一

1. 9月20日 9:30 献血活動がマーサ21で行われ、四献委員他会員が定期活動に参加致しました。
2. 9月25日 13:30 LCIFセミナーがコンフェット鈴鹿平安閣で開催され、幹事 L. 矢橋純一が出席致しました。
3. 9月28日 17:30 第3Z 第3回臨時会長会が「かわらや」で行われ、会長 L. 中村明常が出席致しました。
4. 9月29日 14:00 第1R第3Z ゾーン・チェアパーソンL.高田良彦、ゾーン・チェアパーソン・アシストL.高木康弘が事務局訪問をされ、会長L.中村明常、第一副会長L.藤井利也、第二副会長L.遠藤昌克、第三副会長L.長谷部紀之、幹事L.矢橋純一が対応致しました。

理事会・委員会記録

1. 9月20日 9:30 献血活動 マーサ21
2. 9月28日 13:30 福祉委員会 事務局
3. 9月30日 13:30 計画委員会例会準備 事務局
4. 9月30日 18:00 元会長会 岐阜グランドホテル
5. 10月1日 11:30 理事会 松波総合病院

委員会・その他のお知らせ

1. 10月1日 14:00 羽島LC合同例会打ち合わせ 松波総合病院
2. 10月1日 18:00 本巣LC例会訪問 JA ぎふ本巣支店
3. 10月3日・4日 9:00～17:00 障害者支援バザー ぎふ信長まつり歩行者天国
4. 10月8日 13:30 日本アイバンク運動推進協議会 第38回全国大会三重大会 四日市商工会議所
5. 10月14日 13:30 計画委員会 事務局
6. 10月15日 11:30 理事会 岐阜グランドホテル
7. 10月19日 8:00 岐阜城LCゴルフ大会 岐阜関カントリー倶楽部
8. 10月19日 8:30 旅行部会
9. 10月29日 8:00 岐阜市内9ライオンズクラブ 親善ゴルフ大会 岐阜関カントリー倶楽部
10. 2015～2016年度 YCE夏季派遣参加希望者がございましたら事務局までお問い合わせ下さい。申込書提出は、10月16日(金)までにHZC事務局ですのでよろしくお願い致します。

会計報告

会計 L.呉岡 勉

ファイン・ドネーション 97,600円

テニス同好会10/18(日)夜8時から岐阜インターナショナルテニスクラブで行います。ご参加を!

出席報告

正会員 76名 出席 68名
出席率 89.5% 前回の補正 100%

【献血協力者】累計95,790名(8月末付)

【ライオンズレート】9月・・・1USドル=121円

閉会ゴング 会長 L.中村明常
チャリティーバザーにたくさんの品物をありがとうございました。会長からも厚くお礼申し上げます。会長提案への承認もいただきありがとうございました。

次回例会のご案内

10月15日(木) 12時15分 神無月例会 岐阜グランドホテル