



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -



ロータリー：変化をもたらす

～クラブのテーマ～

～本年度会長方針～

こころゆたかなロータリアン

ロータリアンの道(未知)を求め共に歩む

2017-2018 RI会長メッセージ

第1271回例会 2017年9月20日 No.1241号

会長時間



会長 古谷 幸一

皆様、こんにちは。一週間のご無沙汰です。本日は四つの話題に付いてお話をさせていただきます。先週は、我がクラブ創立27周年を祝い記念して夜間例会・懇親会を親クラブより北ロータリークラブの東会長様、越智幹事様、子クラブより八條会長様、西丸幹事様のご出席を頂き開催させていただきました。アトラクションには、広島ドラゴンフライズより社長の浦様とチアガール5名の参加を頂き、若さと躍動感のあるダンスを見せて頂き、滞りなく終了させていただきました。重ねてご来客の皆様、参加して頂きました会員の皆様にご心より御礼申し上げます。また、先週後半から台風18号が日本を上陸横断しました。雨による災害が各地で出ましたが遭遇された地域のみなさまには心よりお見舞い申し上げます。ところで最近、会員の皆様の例会出席の人数が以前より1割程度増えています。これはとても嬉しい事です。感謝申し上げます。更に、例会運営に力を入れ魅力有る例会に行きたいと思っております。クラブ運営委員会の皆様とSAAの委員会の皆様のお力添えをお願い申し上げます。さて、本日の例会はリーガロイヤルホテル広島へのヘルスクラブより河原様をお迎えして開催させていただきます。皆様は日々実行されている体操とか運動は御座いますか？私は毎朝、洗面所の鏡の前で体操をしています。本日の卓話が皆様の身体の管理や運動不足解消のお役に立てれば幸いです。ご静聴下さい。以上、本日のご挨拶と致します。ありがとうございました。

今回の例会(9月27日)

会員卓話
貞徳 伸治 会員、高橋 竜也 会員

次回の例会(10月4日)

来賓卓話
広島法務局 民事行政部
大島 穰 様

出席報告(例会運営委員会)

9月20日(水)出席者

Table with 3 columns: Category, Count, and Guest Name. Rows include Total Members (52), Attendees (40), Absentees (12), and Guest (1).

幹事報告(井上進)

- 例会変更
・広島安芸RC「広島東RCとの合同夜間例会・懇親会」
【とき】10月18日(水) 18:30～ ※10/24(火)の変更
【ところ】ホテルグランヴィア広島「悠久の間」
・広島東RC「広島安芸RCとの合同夜間例会・懇親会」
【とき】10月18日(水) 18:30～ [※同日変更]
【ところ】ホテルグランヴィア広島4F「悠久」
■お知らせ
・公益財団法人ひろしん文化財団のご案内を配布しております。お持ち帰り下さい。
・本日、19時より親睦家族委員会を「我が家」にて開催を致します。関係会員の方はご出席下さい。



SMILE BOX

木本薫 会員、南條泰 会員、堀江正憲 会員、吉田壽美枝 会員

本日の卓話、河原様ヘルスクラブではいつもお世話になっております。我々の健康に充分気を付けてご指導下さい。

S. A. A

広島東洋カーブのセントラル・リーグ優勝をお祝いし、また、2連覇達成を祝し、全員出宝をお願いいたします。(2,000円)

Table with 4 columns: Category, Amount, Category, Amount. Rows: 当日計 83,000円, 累計 484,000円

【例会】毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】古谷 幸一 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F
【幹事】井上 進 【ホームページ】http://www.ryohoku-rc.jp/

【TEL】082-221-4894
【FAX】082-221-4870

## 会 員 卓 話

### 転倒予防で健康を呼ぼう!!

リーガロイヤルホテル広島 ヘルスマネージャー  
河原 一登 様

みなさま、こんにちはリーガロイヤルホテル広島8階にあるヘルスクラブマネージャー河原一登と申します。今回、当ヘルスクラブ会員でもあります南條様から、「健康について、なんか話せるか?」ということで、卓話を・・・と依頼がありました。まだまだ皆様若さ満点なので大丈夫でしょうが今回は「転倒予防」を選びました。



まず、平均寿命と健康寿命についてお話します。平均寿命とはご存知のように何歳まで生きられるか。です。健康寿命とは聞かれた方もあると思いますが「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる期間」です。ここ数年、健康寿命もメディア等で大きく取り上げられています。平均寿命と健康寿命 2013年ですが広島県の順位を見てみましょう。平均寿命全国平均が男性80.21歳、女性86.61歳、広島県は男性79.91歳で12位、女性は86.94歳で6位です。(2013年1位は男女とも長野県男性80.88歳、女性87.18歳、2017年3/1発表の平均寿命:男性80.75歳、女性86.99歳と過去最高更新:厚生労働省) 健康寿命全国平均が男性71.19歳、女性74.21歳、広島県は男性70.93で33位、女性は72.84歳でなんと46位です。(2015年広島県男性70.93歳で33位、女性72.84歳で46位、1位は男性72.52歳、女性75.78歳で男女とも山梨県)

### 平均寿命と健康寿命 広島県の順位

2013年	男性	女性
平均寿命 全国平均	80.21	86.61
平均寿命 広島県	79.91 (12位)	86.94 (6位)
健康寿命 全国平均	71.19	74.21
健康寿命 広島県	70.93 (33位)	72.84 (46位)

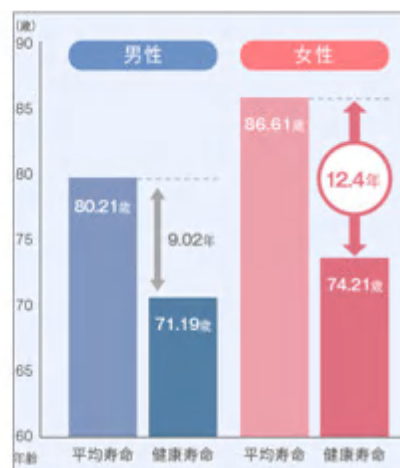
近年、この平均寿命と健康寿命の差を縮めようと官民が力を入れております。男性より女性の差が大きいのは平均寿命が長いという事もありますし、女性のほうが骨粗しょう症になりやすいというデータもあります。

### 平均寿命と健康寿命の差

男性:  
9.02年

女性:  
12.4年

※平均寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」  
「平成25年国民生活基礎調査」(前掲者「平成25年推計人口」より算出)



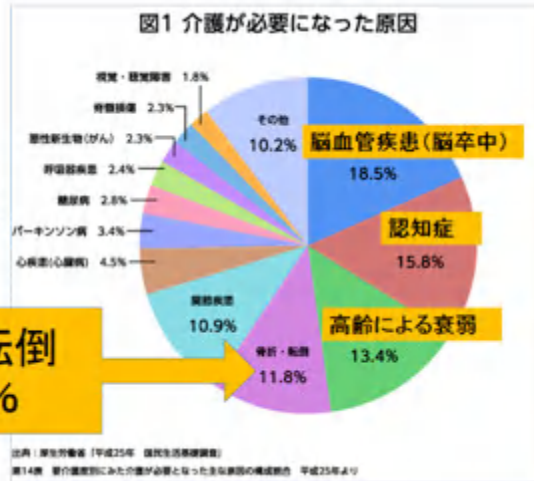
会 員 卓 話

次に「自立した生活」が出来なくなる。すなわち介護が必要になってしまう原因を見てみましょう。この1位「脳血管疾患(脳卒中)」、2位「認知症」、3位「高齢による衰弱」は積み重ねてきた生活習慣から食生活など、今すぐどうこうできないことが原因ですが、4位の「骨折・転倒」は対処すれば予防ができるものです！

**要介護の原因**

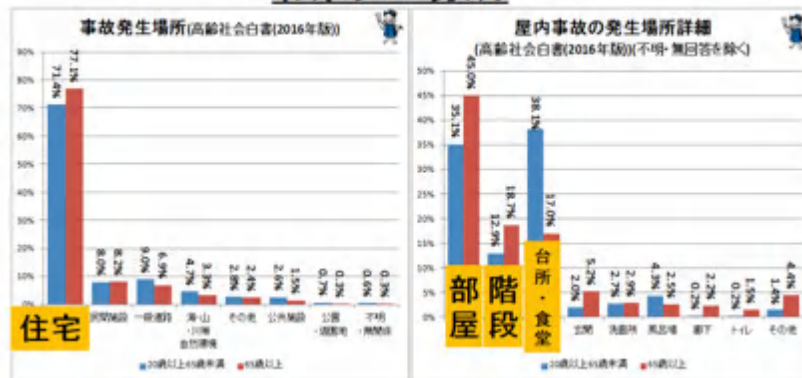
※骨折・転倒が  
第4位である

骨折・転倒  
11.8%



では転倒について見てみましょう。「転倒の場所」ですが、事故全てが対象ですので、切り傷や打撲など転倒以外の事故も含んでいます。それにしても住宅が飛び抜けて多いことがわかります。屋内事故の発生場所ですが、高齢者は部屋・階段が多くなっています。また、玄関や廊下など、若年層には何でもない場所が高齢者にとって高いハードルになり、事故に結びつきやすくなっています。

**転倒の場所**

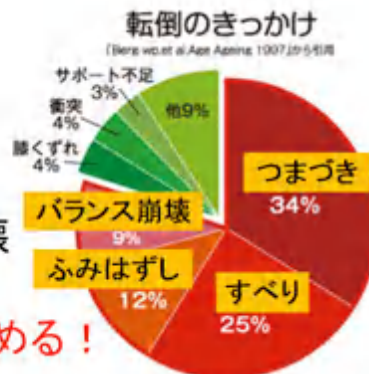


転倒の原因ですが1位「つまづき」2位「すべり」3位「ふみはずし」4位「バランス崩壊」で全体の80%を占め、「転倒の4大原因」と言われています。ではその「転倒の4大原因」を予防する為には・・・人間の身体活動を支える土台である、「下肢」を鍛えることが重要です。

**転倒の原因**

- 1位:つまづき
- 2位:すべり
- 3位:ふみはずし
- 4位:バランス崩壊

上位4つで  
全体の80%を占める！



会 員 卓 話

転倒予防のエクササイズ→下肢を鍛える では鍛えるべき「下肢」の具体的な部位とは

- ①ふとももの前: 体を支えます。
- ②ふくらはぎ: 体重移動を助けるとともに、第2の心臓とも言われます。重力で足にたまりがちな血液を筋力のポンプ作用で、心臓へ戻るのを助けます。
- ③すねの前: つま先を上げる。
- ④足首まわり: 足首の安定
- ⑤脚の付け根: 足を上げる。
- ⑥バランス能力

それでは「自宅のできる転倒予防エクササイズ」を紹介しましょう。

椅子に座ったままでできるエクササイズです。

- ①ふとももの前: 少し浅めに椅子に座り片足ずつ足を上げます。(左右10回)

ふとももの前 → 身体を支える ×10回



- ②ふくらはぎ: ①で足を上げた状態で足首を上下(左右10回)

ふくらはぎ → 体重移動を助ける ×10回

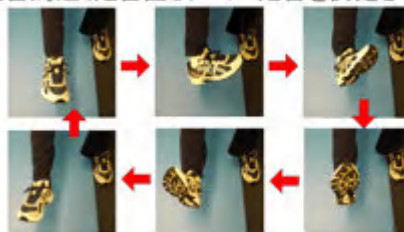


- ③すねの前: ②と同じですが、すねの前を意識してつま先を上げる(左右10回)

- ④足首まわり: 足首回し(左右5回)

すねの前 → つま先を上げる ×10回

足首周辺(足首回し) → 足首を安定させる



次に立って椅子を支えにしているエクササイズです。

・バランス: 片足立ち(20秒)

バランス → 片足立ちの局面で支える ×20秒



会 員 卓 話

・ふくらはぎ:かかとを上げる→静止→ゆっくりおろす(10回)

**ふくらはぎ → 体重移動を助ける ×10回**



・すねの前:つま先を上げる(10回)両足が難しい場合は片足ずつ

**すねの前 → つま先を上げる ×10回**



・脚の付け根:脚を持ち上げる(左右10回)椅子を持っている側の脚を上げる。

**足の付け根 → 脚を持ち上げる ×10回**



転倒予防のエクササイズ→下肢を鍛える→歩く

歩く時のポイント

- ①よい姿勢で立つ
- ②片足に体重をかける
- ③足を上げる
- ④つま先を上げて前へ
- ⑤かかとから着地
- ⑥着地した足に体重を移動

リーガヘルスクラブ広島での効果的な運動として、プールで水中歩行・アクアエクササイズやジムナジウムでウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニングをおすすめしています。

広島陵北RCの中にも数名、会員の方がいらっしゃいますが、クラブに来られている方はごく自然に下肢は鍛えられています。ご自分でも気づかないと思いますが、7階8階とあるので階段での移動で自然と鍛えられています。階段移動は効果的です。クラブでの初心者の方のトレーニング内容は、自転車5分→ウォーミングアップ(5分)→ランニングマシン5~10分→筋トレ(4種類)→ストレッチ(20分)が初来館の方へ指導する基本プログラムです。これを週2回するだけで下肢は十分鍛えられます。トレーニングは継続するのが一番難しいですがクラブに入会するとなんとなく同じ目的の方もいらっしゃり、ホテルの中にあるので比較的に利用しやすいのもあり、うまくクラブをご利用いただいています。

## 会 員 卓 話

みなさんは「もう年だからしかたがない」と自分の身体をあきらめていませんか？人の身体は可能性に満ち溢れています。今の便利な生活はわたしたちの身体活動量を極端に減らしました。その結果、大人になって自分の身体をしっかりと使うことがなくなり、そこに加齢が加わって、身体の使い方を忘れてしまうのです。自分の身体を感じることで機能が目覚めるのです。身体の機能を呼び覚まし楽しい日常生活にしましょう。本日はありがとうございました。

河原 一登(かわはら かずと)

リーガロイヤルホテル広島 宿泊部長代理(兼)ヘルスクラブマネジャー  
日本コアコンディショニング協会(JCCA)ベーシックインストラクター