

ROTARY CLUB OF ISEHARA



RI 会長 イアン H.S.ライズリー
 地区 ガバナー 大谷 新一郎 (相模原南 RC)
 会長 井戸川 秀治
 幹事 東 学
 会報委員長 大澤 守門



Weekly Report

2017-2018 年度

第 2520 回 例会 平成 29 年 11 月 22 日 (水) 曇り

会長挨拶

11 月 17 日 (金) 伊勢原中学校で、ふれあい授業が行われました。講師の皆様、ご出席くださった皆様、大変ありがとうございました。中学 1 年生に様々な業種にふれてもらい、仕事の意義を知ってもらうというこの授業も、今回で 15 回目となります。これは社会奉仕事業の一環ですが、携わっている事業がなにかしら、青少年育成につながればと思っております。

点鐘

井戸川 秀治会長

ロータリーソング

手に手つないで
 四つのテスト (松下孝会員)

司会・進行

堂前 慶之会長エレクト

お客様

井上 元保氏 (伊勢原協同病院院長)

今後の予定

11/29	第 2521 回	ミニ卓話
12/ 6	第 2522 回	卓話：増田隆一郎君
12/13	第 2523 回	クラブ年次総会
12/20	第 2524 回	クリスマス例会

幹事報告

社会福祉法人神奈川県共同募金会より
 「赤い羽根共同募金運動」へのご協力のお願いが届いております。

スマイル報告 外谷 正人 スマイル委員会委員長

井戸川秀治君	井上院長様、お忙しい中ご来場くださいますありがとうございます卓話楽しみにしています。又、ふれあい授業に参加してくださいました皆さん、ありがとうございます。
東 学君	11 月 17 日ふれあい授業で講師を務められた方、ご苦労様でした。井上先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。
堂前 慶之君	伊勢原協同病院井上院長先生、本日は卓話よろしくお願ひ申し上げます。
東井 重和君	井上先生、本日の卓話楽しみにしております。
多田 政弘君	母の葬儀にご会葬いただき、ありがとうございました。受付を手伝っていただいた皆様にお礼申し上げます。
〃	内田さんに紹介していただいた企業との取引が始まりました。内田さんありがとうございました。次も期待してます。
飯田 隆三君	伊勢原協同病院の井上院長様、ようこそおいでいただきました。本日の卓話よろしくお願ひ申し上げます。
松下 孝君	久しぶりの「四つのテスト」ありがとうございました。。
内田 智久君	天皇陛下に 3 日間で計 4 回旗を降って参りました。涙が出ました。外人に見えますが、僕も日本人なんだな～と思いました。
市川 正孝君	井上先生ようこそいらっしゃいました。本日のお話、楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。
山田 昌紀君	協同病院井上院長、ようこそ伊勢原 RC へ!! 卓話楽しみにしております。私事ですが現在“痛風”発症中です。
大澤 守門君	井上様、本日の卓話楽しみにしております。私事ですが、2 週にわたり欠席したため、会報業務ができず、ご迷惑おかけしました。同期の濱尾さん、田村さんご協力ありがとうございます。
田村 貴寿君	伊勢原協同病院院長井上先生、ようこそいらっしゃいました。卓話よろしくお願ひします。
鈴木 康弘君	月曜日にロータリーゴルフ同好会の有志で、ゴルフに行きました。とても寒かったのですが、楽しいゴルフができました。賞金の一部が余りましたので、スマイルします。
天野耕一郎君	最近ゴルフの調子が悪く、日曜日の太平洋御殿場 A クラス月例で「109 回」たたきました。プービーメーカーかと冷や冷やしていましたが、下に 5 人もいたので安心しました。スマイルします。

外谷 正人君	伊勢原協同病院院長井上先生、卓話期待しております。
//	実は現在自分は、工事現場の監督をしておりまして、現場の中に伊勢原市初代市長の浜田さんの記念碑があることに気づき、初代市長が浜田さんだということを知りました。これで自分も伊勢原市民になれたような気がしました。
配偶者誕生祝い	田中 徹君→妻の誕生日を祝っていただき、ありがとうございます。どちらが先に介護になるのかわかりませんが、仲良く暮らしていきたいと思っております。 秋山 哲也君→妻の誕生日を祝っていただきましてありがとうございます。
創立祝い	田中 徹君→創立 3 年目になりました。少しずつ仕事も増えてきました。地道にやっていきたいと思っております。
スマン	遠山 久恵君→本日、途中退席させていただきます。スマンです。



出席報告 貝原 剛規 出席委員会委員長

会員数	出席計算に用いた数	出席者数	出席率(%)	前々回修正出席(%)	事前 MUP
61	59	37	62.71	なし	東 学君→クラブ管理運営委員会・秦野名水 RC 萩原 庸嘉君→米山奨学・学友・資金推進委員会 村上 一秋君→ふれあい授業 濱尾ゆかり君→ふれあい授業

米山記念奨学寄付

松下 孝君 第 5 回米山功労者



委員会報告

東 学 幹事

野球同好会より 祝勝会のお知らせ

本日 11 月 22 日(水) 18:30~ レッドピーマン 会費：3,500 円

歴代会長会のお知らせ

11 月 29 日(水) 18:00~ こみや 会費 5,000 円

社会奉仕委員会より ふれあい授業反省会

12 月 4 日(月) 鳥好 時間後日お知らせいたします。

貝原 剛規 ゴルフ同好会幹事

第 2 回ゴルフコンペ

12 月 11 日(月) 伊勢原 CC 参加希望者募集しております。ご協力お願いいたします。



健康卓話

伊勢原協同病院院長

井上 元保氏



専門は整形外科です。伊勢原協同病院に 16 年勤務し、昨年からは病院長をさせていただいております。本日はよろしくお願いたします。

さて、ロコモティブシンドロームという言葉をお聞きになったことがありますでしょうか。日本整形外科学会が提唱する「運動器を健康に保って健康寿命を延ばそう」という運動器不全の予防啓発です。体重を受ける関節である膝関節は、痛みなどがあると日常生活に支障をきたす部分でもありますのでとくに注意が必要です。

◎膝関節痛を起こす原因

- 1：外傷
- 2：変性疾患（変形性膝関節症、年齢的要素が大きい）
- 3：炎症（痛風、感染、リウマチ）

このなかでも変形性膝関節症は 40 代を過ぎた辺りから感じ始めることが多い。60~70 代ではほぼ全員が該当するようになります。

◎膝関節症の症状

- ・歩き始め、長く歩くと痛い
- ・膝に水がたまる、にぶい痛みが続く
- ・膝の動きが悪くなる

◎痛みの原因

- ・軟骨がなくなってしまう→骨と骨が直接ぶつかるようになる

◎なりやすい要因

- ・加齢による関節の老化 ・肥満 ・O脚 ・膝の酷使 ・たばこ

◎軟骨

- ・関節軟骨サプリメント（グルコサミン・コンドロイチン・ヒアルロン酸・コラーゲン）

◎治療・生活指導

- ・手術をしないで治す（保存的治療：消炎鎮痛剤（胃腸障害の副作用リスク）／湿布・軟膏） ・手術的治療 ・筋力維持の体操 ・温熱治療 ・アイシング（10分程度冷やしすぎない・冷湿布） ・関節内注射（ステロイド剤〈感染リスク〉・ヒアルロン酸〈アレルギーリスク〉） ・水を抜く（癖になることはない） 装具（サポーターなど） ・杖

◎手術時間 ※関節の変形程度によります

- ・人工関節置換術→1時間半から2時間 ・人工股関節置換術→30分から1時間

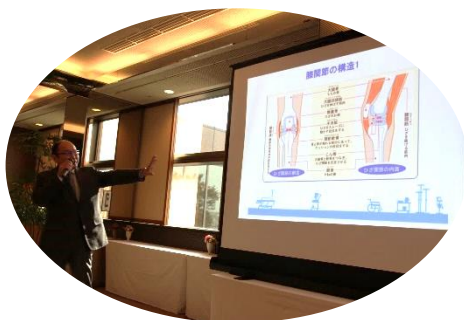
◎インプラントはどれくらいもつか？

- ・15～20年はもつと言われてています。

◎日常で気をつけるといいこと

- ・膝を深く曲げない ・正座をし過ぎない

ほとんどの方は手術しないで治すことができます。痛いときは我慢しないで受診してください。ご清聴ありがとうございました。



例会場 FORUM246 伊勢原市石田 350 (株)アマダ内 TEL 0463-96-3711
例会日 毎週水曜日 12:30～13:30 (お食事は12:00より準備いたしております)
事務局 神奈川県伊勢原市伊勢原 1-2-2 横浜銀行伊勢原支店内
TEL. 0463-92-5777 FAX. 0463-95-5313
E-mail. rc1isehara@gmail.com