



334複合地区スローガン  
100周年にウィ・サーブ  
つなげよう未来へ

334-B地区スローガン  
～次の100年への橋渡し～  
新時代のライオニズムを知り、  
未来を語ろう

岐阜西ライオンズクラブスローガン  
不易流行 伝えようライオンズの魂

2016年 11月 第一例会 833回  
11月8日(火) 於 一宮西病院 12:15～

### 例会プログラム

#### 第833回 健康例会

- |                     |                     |      |
|---------------------|---------------------|------|
|                     | 司 会                 | L.河野 |
| 1 開会ゴング             | 会 長                 | L.志智 |
| 2 国歌並びにライオンズクラブの歌斉唱 |                     |      |
| 3 ゲスト及びビジターの紹介      |                     | L.乙部 |
| 4 慶祝行事(誕生祝)         |                     | L.志智 |
| 5 会長挨拶              |                     | L.志智 |
| 6 講演「腰痛の話」          |                     |      |
|                     | 一宮西病院 整形外科 部長 人羅俊明様 |      |

#### < 食 事 >

- |              |        |         |
|--------------|--------|---------|
| 7 幹事報告       |        | L.伊藤    |
| 8 各委員会報告     |        |         |
| 9 テールツイスター登場 |        | L.井ノ浦   |
| 10 出席報告      | 出席大会委員 | L.廣瀬(哲) |
| 11 会計報告      | 元会計    | L.棚橋(弘) |
| 12 閉会ゴング     |        | L.志智    |

### 会長・幹事報告

#### 第833回 幹事報告

- 11月13日(日)恵光祭が第二・第三恵光学園にて開催され、会長L.志智、幹事L.伊藤、社会福祉委員長 L.篠田の3名が出席致します。

### 会計報告

ドネーション	8人	金額	50,000円
ファイン	2人	金額	6,000円
Boxファイン		金額	円
合計	10人	金額	56,000円

### 出席報告

会員数	96人
出席数	84人
出席率	87.5%

### 次回例会案内

日 時: 11月22日(火)12:15から  
場 所: ホテルグランヴェール岐山  
例会名: 通常例会

### 慶祝行事

誕生祝	7日 L.後藤清七	10日 L.青木誠二
	11日 L.森田勝也	17日 L.宮田英雄
	27日 L.河野秀明	28日 L.小林良之

## 会長挨拶

### 会長挨拶

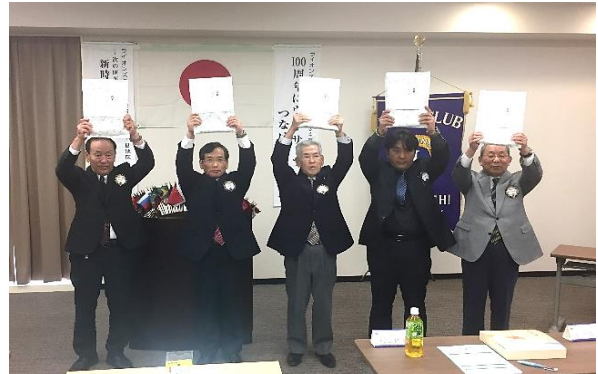
会長 L.志智 慈朗



皆さんこんにちは。  
昨日は立冬という事で、季節は冬に入りました。風邪などをひかないよう、ご自愛下さい。本日は健康例会という事で宮田ライオンには色々お世話になります。又、腰痛の事について、整形外科の人羅先生には有意義なお話を伺えるという事で楽しみにしています。

## 特別記事

### 誕生祝



7日 L.後藤清七 10日 L.青木誠二  
11日 L.森田勝也 17日 L.宮田英雄  
27日 L.河野秀明 28日 L.小林良之

おめでとうございます！！

### 講演「腰痛の話」

一宮西病院 整形外科部長 人羅 俊明 先生

自覚症状・・・国民生活基礎調査によると、男性1位、女性2位。肩こりと腰痛は多い症状。そもそもどうして腰痛になるのかというと、人間は4本脚で歩くため、上半身の重みが腰に負担をかけている。現代社会においては、車の運転や座った姿勢で長時間休むといったことがある為。

背骨の間に椎間板というクッションがあり椎間板ヘルニアはそのクッションが後ろに飛び出ることによって症状がでてきます。背骨は身体を支える支柱であり、骨のトンネルに神経が走っていて、脊椎を守っています。

腰は身体を支える要だということ。

腰痛の原因は、背骨のゆがみ、支える筋肉が弱っている、下半身のゆがみ、体重増加、腰まわりの血流の障害、ストレスによる など

整形外科は様子見で治療できるが、内科的な要因で腰痛になる場合もある。急性の腰痛はまず安静に。じっとしていても痛い場合は内臓疾患や結石という可能性がある。休むのが一番ですが、炎症をとる薬の服用、リハビリ、血流をよくして痛みを緩和し、筋力トレーニングなどをする、ストレッチ運動という方法も。どうしても痛い場合はコルセットを着用し腰を守ること。

予防としては、良い姿勢を保つ。イスに奥深く座りもたれない。脚をうごかす。荷物は自分に近づけて脚の力でとる。腹筋、背筋の力をつけることも大事です。

ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ 和名:運動器症候群)日本の新しい国民病・・・「足腰が弱ってきたな」と思ったらロコモの始まり。健康寿命をより長く。

骨、関節、筋肉が痛むことによって歩行機能や移動能力が低下して介護が必要になるので、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

