

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

脚  
司  
様

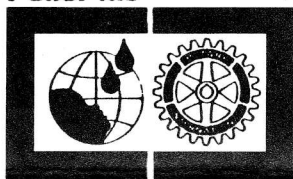
## PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



例会全員出席努力月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1989.6.2. (金) 第80回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. 国歌斉唱
3. ロータリーソング (我等の生業)
4. 「四つのテスト」唱和
5. 食 事
6. 会長の時間
7. 幹事報告
8. 各委員会報告
9. 会員卓話
10. 6月セレモニー (誕生日・結婚記念日)
11. 点 鐘

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)  
 例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015  
 事務所 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	齊 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第79回例会記録(平成1・5・26)

会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 今日は。 本日は第79回例会であります。

腰痛は、人間であるからには誰でも持っている悩みであります。

これには、

1. 背骨の関連した腰痛
2. 内臓が悪くなって起こる腰痛  
胆石、腎臓結石、胃・十二指腸、脾臓、婦人科、泌尿器科の病気
3. ストレスや鬱病などの神経科の病気などで起こる腰痛のようなもの

があります。

一人の人で、多かれ少なかれこのような原因をすべて持っています。

まず何よりも、原因を確かめて正しい治療をすることが大切ですが、大部分の腰痛は、普段の心掛けで日常生活に不自由のない程度に治ります。

すなわち、運動と休息を正しくとり、正しい姿勢を身につけ、心をいつも平静にし、栄養のとり方をよく考えることであります。

ぎっくり腰にならないためには、次の事を守ってください。

- 良い姿勢を身につけてください。  
早速実行してください。 まず腹圧をかけ、肛門を締め、息を吸って背筋をのばします。体重は心持ち前にかけてください。胸を張らないで肩を前に落します。頭が空にアドバルーンのように浮かんでいると想像し、頭が背骨をぶら下げていると思って、一番背を高くしてください。この姿勢が身につくと、あまり腰痛は起

らなくなります。

- 長時間同じ姿勢をとらないようにします。  
1時間同じ姿勢でいたら、ちょっと身体を動かし、筋肉のこりをほぐし、血行をよくするように心掛けます。  
坐っていた人は立ち上がり、立っていた人は歩き、あるいは横になります。
- 良質の蛋白とビタミンを豊富にとってください。  
蛋白質は良性的のものを1日100g、薬と違ってとってください。 植物質を2とったら、動物質を1とります。  
骨に良いビタミンはDですが、その他にB1、B12、Cなどをまんべんなくとってください。
- 標準体重を目標に、運動と休息をしてください。  
体重のコントロールに注意し、また運動としてよく歩き、よく休息することに心掛けてください。  
1日1万歩が目標ですが、自分に合った距離・時間で歩き、無理をしないことが大切です。

ぎっくり腰になったら、次のようにしてください。

これは突然起こった腰痛で、不用意に動作したり、不自然な姿勢をした後、あるいは自分の体重をかけそなたたり、筋肉を使いそなたした時に起こります。

不幸にしてぎっくり腰になったら、まず一番

楽な姿勢（たとえば海老の姿勢）で背骨に負担がかからないようにして、痛む場所を冷たい湿布か、温湿布（気持ちの良い方でよい）で筋肉のけいれんを取り、痛みを和らげ、腹帯で下腹を締めて、かかりつけの医師に相談してください。

急ぐときは、アスピリンのような痛み止めの薬を飲んでください。

大部分は1週間でどうにか動けるようになります。

腰痛体操を楽しく気軽に続けてください。

一見単純に見える腰痛体操ですが、毎日根気よく実行することによって、かなり痛みを和らげます。

ただし、最初のうちは必ず医師の指導を受けてください。

腰痛は、自分の不摂生によるものと言っても過言ではありません。

腰痛と上手に付き合ってください。

## 腰痛体操

### ① 起き上がり運動

5つ数えながら、肩が床から25cmぐらい上がったところで止め、また5つ数えてからゆっくりもどして腹式呼吸をします。

### ② 両足かかえ運動

股を開きながら両膝をまげ、脇の下に膝がつくように引き寄せる。  
20回ぐらい繰り返します。

### ③ ヘそのぞき運動(1)

両手を腰骨に当ててお腹を締め、背骨を床に押し付ける。

次に頭を上げ、おしりに力を入れて腰を浮かせ、へそをのぞく。

### ④ ヘそのぞき運動(2)

イスに浅く腰掛け、おなかを縮めるようにして背中を丸め、肛門に力を入れながらへそをのぞき込む。

### ⑤ おじぎ運動(1)

足を少し開きぎみに浅くイスに腰を掛ける。両腕を前で組んでから、息を吐きながらゆっくりおじぎをする。

頭の重さを利用して、背中が十分に丸くなるまでおじぎをする。

### ⑥ おじぎ運動(2)

足を交差させ、前足の膝を軽くまげながら後足を伸ばしたまま深くおじぎをして、両手を床につける。

### ⑦ シャがみ運動

両足を30cmぐらい開き、背筋を伸ばして立ち、かかとを床から離さずにそのままの姿勢でゆっくりしゃがむ。

途中で止めて、5つぐらい数えたらゆっくりともとの姿勢に戻します。



## 幹事報告 代理 濱田松太郎

1. ガバナー月信第12号を配布いたしました。
2. 高鍋RCから、例会の変更通知が次のように届いております。  
・6月1日 7:00から ホテル泉屋
3. 佐野 保会員より、ヨーロッパ旅行記念として多額のハッピーをいただきましたので、ご報告とともに、心からお礼を申し上げます。

ヨーロッパ文化の旅  
に参加して

佐野 保

5月11日から5月22日まで、宮崎日日新聞社主催の「ヨーロッパ文化の旅」に、家内と参加しました。

今回は、日程を追って、視察した主な都市の概要をお伝えしたいと思います。

5月11日、北廻りでアムステルダム着。

ここでは、風車やオランダの風景を見学し、トルコのイスタンブールに向かった。アジア大陸とヨーロッパ大陸の接点で、東ローマ帝国、オスマン・トルコの首都であった町。さすが歴史的な建物が集中し、古代の神秘的な感じを味わう。

5月14日、20数世紀の姿を見せる大都市イタリアの首都ローマを見学。古代ローマ時代の円形劇場コロッセオやトレビの泉、更に、世界最小の独立国バチカン市国のサン・ピエトロ大寺院等古代ローマの遺跡に感動させられた。

翌日、水の都ベニスを見学した。

アドリア海の手運国であり、ゴンドラの情景、水上タクシー、サン・マルコ広場等々、水の中の都である。夜のゴンドラで楽しく過ごす。

ベニスを後に、オーストリアのザルツブルグを見学。オーストリアの中で最も早くローマ文化とキリスト教の洗礼を受け、北のローマと称されたという。又、モーツァルトはここで生まれ、35年の短い生涯の大部分を過ごしたという芸術の街である。

列車で次の地、ウィーンに着く。

ここはオーストリアの東端ドナウ川の畔、ウィーンの森を背景に2,000年の歴史に育まれた古都で、紀元年50年頃、ローマ軍営都市として築いたのが始まりだという。

ハイドン、モーツァルト、ベートーベン、そ

してシューベルトが活躍したところである。

ここウィーンには、映画「第三の男」や「うたかたの恋」のモデルとなったルドルフ皇太子の悲恋物語、ベートーベンが遺書を書いた所等話題も多く感じられた。

ヒトラーがウィーンの大学美術科に受験し2回失敗したと聞き、若し入学していたら世界は変わっていたことと思った。

最後の見学地東ドイツでは、ブランデンブルグ門と、東ベルリンと西ベルリンを分ける壁を見た時、胸のつまる思いがした。東ドイツからの出国は、スポーツ選手以外はむづかしく、困難であるという。ひとしお社会の違いを感じた。

市内のマリエン通りに、19世紀の終り1年間住人であったという森鷗外の家があり、印象的であった。

更にバスでポツダムを訪ねた。

1945年8月2日、歴史的なポツダム会談、調印、そして宣言のあったツェツィーリンホフ宮の会議室を見学、窓越しに東西を分ける無情の壁が見える。忘れる事のできない現実である。終りに、感じたことを三つ。

1. 古代の遺跡を保存した新旧共存の姿。
2. イスタンブールのガイドの話「ここは古代に繁栄したが、日本は今繁栄している」
3. 東ドイツのガイドのカトリーナさんの哀愁を帯びた目が何故か印象的であった。

第79回例会 5月26日(金)

ビ ジ タ ー

西都RC 長友正三氏 ・ 尾崎公男氏

” 奥口佐喜人氏

出 席 報 告

会 員 数	19名
ホ ー ム 欠 席 者 数	9名
ホ ー ム 出 席 者 数	10名
ホ ー ム 出 席 率	52.63%
欠 席 者 名	池田・斉藤・岩切・日高・上田 立山・武政・蛭原・諸喜田

前回修正出席率 57.89%

メークアップ者 西都 佐野