



2024～25 年度国際ロータリー・テーマ
RI 会長：ステファニー A.アーチック（米国）

鹿屋西ロータリークラブ週報

WEEKLY REPORT

NEWS

<https://kanoya24-rc.synapse.kagoshima.jp>

ROTARY 第2119回



2025 年 1 月 6 日

◆ゲスト紹介

社会福祉法人以和貴会 作業療法士 佐藤 玲 様

◆ビジター紹介

〔かのや東 RC〕 山下 かすみ さん

◆会務報告

1. 新年のご挨拶（笹山義弘ガバナー事務所）
2. お祝い電報（相模原南ローリークラブ会長）
3. 職業奉仕月間 リソースのご案内
4. バギオだより 2025 年 1 月号
5. グラフかごしま Vol.556
6. 2024-25 年度 下期普通寄付金のお祝い（米山記念奨学会）
7. 令和 7 年度エアーメモリアル in かのや第 1 回
実行委員会の開催について（ご案内）
日時：令和 7 年 1 月 30 日（木）10：00～
場所：鹿屋商工会議所 3 階 3-1 会議室
8. ハイライトよねやま vol.298
9. 風の便り vol.10 No.6
10. ガバナー主催ロータリー奉仕デー説明会資料
11. 週報……鹿屋・かのや東・志布志みなと RC
12. 令和 7 年「はたちの献血キャンペーン」推進用
ポスター掲示について（依頼）

◆年男・年女祝



中間いく代さん、真田幸恵さん、前田健治さん

◆1 月誕生者祝

山崎隆夫さん

内田秀行さん



◆出席表彰（皆勤）



風呂井敬さん（35 年） 山下俊也さん（2 年）

会長の時間

会長 鶴丸秀治さん

皆さんこんにちは。

今月のロータリー特別月間は「職業奉仕月間」となっておりますので、そのことについて調べてまいりました。今月の「職業奉仕月間」は我々ロータリーの看板とも言うべき奉仕です。

他に「青少年奉仕月間」は 5 月、国際奉仕に当たる月間は 2 月の「平和構築と紛争予防月間」や 9 月の「基本的教育と識字率向上月間」10 月の「疾病予防と治療月間」も当たるもの考えると当てはまる月が多く細分化されています。しかし、「社会奉仕月間」という直接的な特別月間は無いようです。この 2 つのことについてロータリー創世記の苦労話を講談として分かりやすく発表している動画を見つけました。出演者は講談師の四代目玉田玉秀齋さん。この方は高校時代ロータリーの交換留学生としてスウェーデンに留学し、ロータリー GSE メンバーとしてブラジル訪問もされた経験をお持ちです。それでは動画で御覧下さい。



次回プログラム		
1 月 27 日（月）		
卓 話 者：ゲスト：小竹真吾 様		
担当委員会：奉仕プロジェクト		
3分間スピーチ：山崎 一浩 さん		
出席報告	会 員 数	(38)41 名
	出 席 数	34 名
	出 席 率	89.47 %

メイクアップ情報			
鹿 屋	01月22日	(水)ホテルこはやし クラブ協議会18:30～	
かのや東	01月23日	(木)かのやランドホテル	
串 良	01月20日	(月)セントラント道の駅	
志 布 志	01月21日	(火)大黒本店	
き も つ き	01月23日	(木)高山温泉ドーム 新春家族合同例会18:30～	
南九州大崎	01月23日	(木)螢 19:00～ 年頭所感・年男放談・YG2	
志布志みなと	01月22日	(水)大黒本店 時間変更 19:30～	

鹿屋西ロータリークラブ	
会 長：	鶴丸 秀治
副会長：	王谷 英仁
幹 事：	假屋 博行
例会日 月曜日 12:30～13:30	
例会場	ホテルさつき苑 TEL:40-1212
事務局	〒893-0064 鹿屋市西原1丁目9-10
	ホテルさつき苑内 TEL:44-5811 FAX:41-1959
E-mail	kanoya24@po5.synapse.ne.jp



ボディメカニクスについて 腰痛にならない体の動かし方

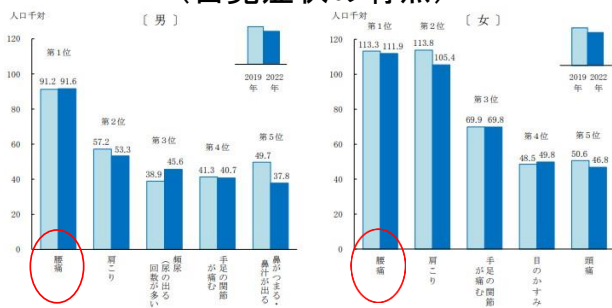
ボディメカニクスについてお話をさせていただきます。

ボディメカニクスと言っていますが中心となるのは腰痛についてです。 よろしくお願ひします。

初めに。今日話を聞かれている皆様、腰痛の経験はあるでしょうか？ 私はあります。 というのも私の持っている資格は医療関係のものであり、働いている介護・福祉の現場というのは腰痛持ちの多い業界となっています。特に介護職員の腰痛は仕事の継続における重大な課題ともいえます。そういった中で日常的にどうしたら腰痛を回避することができるかの対策を介護職員へ共有しています。

では、話を進めていくうえで実際どれくらいの人が腰痛になったことがあるかといいますと、2022 年の厚生労働省が行った、国民生活基礎調査というものによると、その中で千人当たりの有訴率で男女ともに腰痛が一位となっています。男女合わせて二割弱という多い数となっています。この国民生活基礎調査というものは子供から高齢者まで幅広い年齢層の調査であり、社会人だけみると 3 割を越すと考えられています。

2022年度国民生活基礎調査 (自覚症状の有無)



注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。

※厚生労働省のHPより抜粋

そんな身近な症状である腰痛はなぜ起こるかご存じでしょうか？

腰椎を引き起こす原因となる病気

腰痛症：原因不明のものから慢性的筋疲労、姿勢異常、急性椎間関節捻挫(ぎっくり腰)。心因背景や内臓疾患、股関節疾患などによって起こる。

その他にヘルニア、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症、脊椎すべり症、転移性腫瘍、化膿性脊椎炎、胸腰椎結石など多岐にわたる。

※標準整形外科学から抜粋

腰痛に関して多くの人が悩んでいることがわかりましたが、腰痛を引き起こす原因は多岐にわたります。一概に腰痛といっても筋肉や骨が原因で起こる整形外科的な腰椎症から内科的な疾患によっても引き起こされます。今はネットで簡単に調べられる時代ですが、「腰痛・原因」だけで検索しても大量に記事が出てきます。このスライドに書ききれない程多くの病気がありました。

今日お話しする内容はあくまでも整形外科的な腰痛症のお話です。

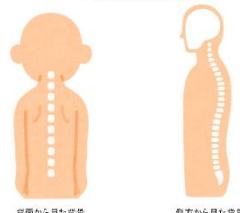
○腰痛を引き起こす原因となるもの

- ① 姿勢
- ② 腰に負担がかかる動作
- ③ 筋力低下
- ④ 体重増加



まず一つ目は姿勢です。スライドには脊椎のイラストがのっています。ここで大事なのが右側の直立した姿勢を横から見た時に現れる骨の湾曲。これを生理的湾曲といいます。この S 字型の湾曲は力を分散させる働きがあり、人間が二本足で歩行するうえで重要な役割を持っています。

脊柱の見た目



ばねを想像していただくとわかりやすいですが、上下方向に押しても元に戻ろうとする力が働きます。その役割がこの S 字の湾曲になります。普段歩く時の振動の軽減など人間の日常生活においてなくてはならない役割を持っています。

こちら私が書いた拙いイラストですが、上の丸い部分が頭で、そこから飛び出ているのが鼻になります。

つまり左を向いている状態を横から見た状況になります。

左側のイラストが生理的湾曲

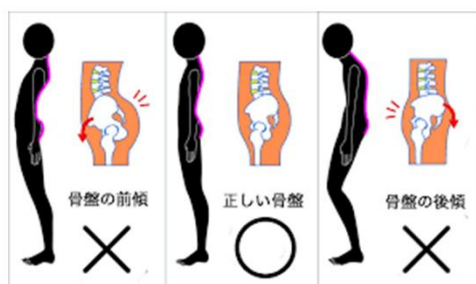
がある状態で、右が猫背の姿勢になります。上下への力がどのように分散するかを矢印で表しています。S 字をしていると前後に力は分散しますが、猫背姿勢だと力は一方向にしか加わりません。さらに猫背の湾曲が強くなると少ない箇所にストレスが集中し、腰を構成する関節や筋肉または靭帯など局所的にストレスが加わり、腰痛を引き起こす原因となります。

立ち仕事や座ってする仕事が高い方はこの生理的湾曲を意識されると腰への負担を軽減することができます。正しい姿勢というのは先ほどの生理的湾曲が保たれている姿勢。正しくない姿勢とは背中が丸く、生理的湾曲がなくなっている姿勢のことを指します。

正しい姿勢と正しくない姿勢



骨盤の角度

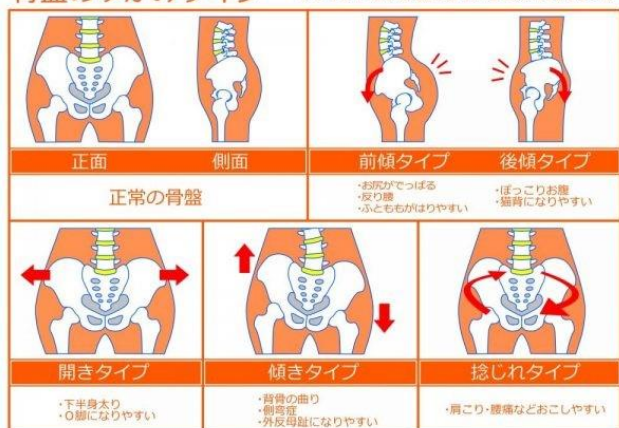


少し見ずらいかもしれませんが骨盤の角度によって生理的湾曲は変わります。左の反りすぎも良くないですし、右のように骨盤が後傾してしまうと湾曲がなくなってしまうこれも駄目です。これは座っているときも同様で、腰には前に出っ張った骨が左右あります。皆さんも触っていただくとわかりますが、これは骨盤を構成する骨で腸骨といいます。これをふとももに近づけるように意識して体をおこすといいです。

続いて前後方向からではなく左右の歪みにも話し

骨盤のゆがみタイプ

※タイプや症状が混合しているものもあります。



ていきます。主に原因となるのが足を組む動作です。他には女の子座りといった片方にだけ足を曲げる座り方です。こういった非対称的な座り方というのは骨盤の歪みを増長させてしまい腰痛の原因となります。なるべくきちんとまっすぐ座るようにしましょう。

○腰痛を予防するために

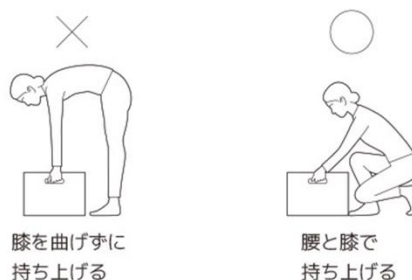
正しい姿勢を心がける。一日のうちに一番長い姿勢での正しい姿勢が望ましい。

特にデスクワークの方など長時間座っていることが多いため注意が必要です。なかなか持続して行うのは難しいですが、意識することが大事です。

そうしても続けるのが難しい方は定期的に背筋を伸ばす時間を設けましょう。

二つ目は腰への負担がかかる動作です。床のものを拾おうとするとき膝を伸ばしたまま取ろうとしていませんか？腰をひねって何かを持とうとすることありませんか？その動き腰への負担が大きいです。こちらはボディメカニクスにおいて有名なイラストですが、左のイラストだとものの重さがすべて腰に来てしまいます。この姿勢だと物をもって体を起こすという動作は腰だけの筋肉で行われるからです。

基本的に腰が曲がっている姿勢はNG！



※オムロンHPより抜粋

反対に右のイラストだとやや前傾姿勢ですが持ち上げる筋肉は腰だけではなく足やおしりの筋肉も使うことになるため腰への負担が少なくなります。これらの動作、特に気を付けたほうがいいのが日ごろ運動不足や体が硬い方です。運動する際は軽めのストレッチから始めると怪我をしにくくなります。また、体がやわらかい人はそれだけで怪我をしにくくなります。柔軟性が高いほうがなぜかををしにくくなるかというと、やわらかい関節が衝撃を吸収し分散してくれるためです。体が硬い人は反対に衝撃が逃げにくく局所にストレスがかかり、関節を痛めやすくなります。

三つ目は筋力低下です。若いうちはどうもなかったが歳を重ねていくにつれ腰痛がひどくなった方は筋力低下が原因ということも考えられます。人間の体には関節が多く存在します。その関節を構成するのは主に骨と腱と筋肉です。この三つのうち鍛えられるのは筋肉です。なので筋量を増やせば腰痛を予防しやすくなります。骨というのはどうしても年齢とともに弱くなりやすく関節は痛みやすくなります。

そういったときに助けてくれるのが筋肉になります。運動不足な方が急に高い負荷の筋トレを行うと、かえって腰痛の原因となりやすいので、ご紹介するのは左

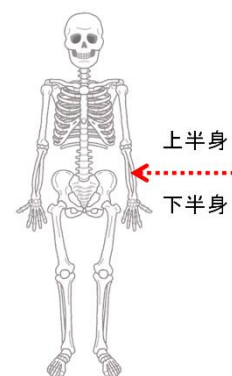
ブリッジ動作と頭上げ動作



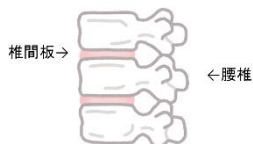
側のイラストのようなブリッジ動作や、仰向きになった状態で頭を上げる腹筋などで、筋力を上げていくことをお勧めします。

日ごろ運動されている方は右のイラストのように高い負荷の運動をしてもらって大丈夫です。

四つ目は体重増加です。こちらは骨格標本のイラストです。体重増加の話の前に上半身と下半身の話をします。矢印のある部分、腰より上の部分が上半身で、下が下半身になります。上半身は内臓や脳など大事な臓器が多く、重さでいうと体重の役 6 割をしめています。そしてその体重の六割を支えているのが矢印の部分、腰になります。



脊椎、背骨を拡大したものになります。骨と骨の間には椎間板というものがありますが、この椎間板は生理的湾曲と同じようにクッション材のような働きを持っています。体重が増加するとこの椎間板の消耗が早くなります。膝の軟骨がすり減るというのは皆さんお聞きしたことあるかと思いますが、この椎間板も同じように消耗していきます。



標準体型と肥満体型の方は姿勢が違います。肥満体型のかたは主におなかが大きく重くなるため腰が後方に沿ったような姿勢になります。もしくは重みで前傾姿勢となります。そうすると生理的湾曲は崩れ局所的にストレスが加わりやすくなり腰痛の原因となります。肥満体型の方は腰だけではなくほかの関節も痛みやすくなるのでなるべく体重を増やさないように気を付けましょう。ランニングとかウォーキングをいきなり始めようとするとかえって関節を破壊してしまう可能性があるため、運動初めは関節に負荷がかかりにくい水中での運動や、関節を補助してくれる筋肉をつけることから始めたほうが良いです。体重がかかりながらの運動、例えばスクワットなどは避けたほうが良いです。

これらの原因は単一ではなく複数が原因となることが多い

- ① 姿勢
- ② 腰に負担がかかる動作
- ③ 筋力低下
- ④ 体重増加



以上4つの注意点と予防方法をお伝えしましたが、腰痛を引き起こす原因は単一ではなく複数のことが同時に起こってしまっていることが多いです。なのでどれか一つを気を付けたからと言って腰痛を防げるとは限りません。何事もバランスが大事でまんべんなく予防することで腰痛を抱えるリスクを軽減することができます。ここまで話した内容は腰痛がない、もしくはあっても軽症の方が対応になります。足がしびれる・排尿障害がある、または朝起きて時間とともに腰痛が軽快するなどの症状がある方は専門機関で見ていただいた方が良いでしょう。もし腰の痛みが出た場合でもネットで自分なりに調べ自分でこうだな！と結論付けず専門機関で見てもらい、適切な運動方法を聞いた方が良いでしょう。以上でお話を終わりさせたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。



＝感謝の気持ちで＝

44年間、お世話になりました。
私の人生すべてがロータリーのおかげでした。
それまで育ててくださいました会員皆様の友情と思いやりに、感謝の気持ちでいっぱいです。
一昨年の暮れ、それまで平常な日々を過ごしておりましたが、突然に思いもしない病を宣告され、体力の衰えを感じるようになりました。
クラブ活動の基本であります「例会の出席」ができるまで体力の回復を期待し、2ヶ年の間出席免除の特典をいかしながら「天寿退会」を目指し療養してきましたが、先の見えない状態となってしまいました。
これ以上クラブにご迷惑をおかけすることも心苦しく、断腸の思いで身を引くことに決断しました。
今後の鹿屋西ロータリークラブの発展と、会員皆様の事業の繁栄とご健勝をご祈念申し上げます。

令和6年12月吉日 古江 矢

◆スマイル報告

〈8件〉

- 鹿屋西ロータリークラブのご発展と皆様のご健勝をお祈りいたします。…………… 古江
- 明けまして御目出度う御座居ます。早いもので35年皆勤、ロータリーと供に楽しい人生を歩ませて戴いて居ります。今後とも幾久しく末永く宜敷く御願ひ致します。…………… 風呂井
- 明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。所用で早退いたします。…… 北山
- 誕生日祝いありがとうございます。先般、同級生50名で古希の祝いをしました。これからもよろしくお願ひ致します。…………… 山崎(隆)
- 年女のお祝いありがとうございます。…………… 中間
- 佐藤さん、本日は外部卓話ありがとうございます。腰痛に気を付けます。…………… 西丸
- 脱皮して新しく生まれかわるという巳年ですが、私も初心は忘れずにまだまだ進化出来たらと思っています。…………… 真田
- 2年皆勤賞ありがとうございます。仕事を始めて3年目。なかなか例会も出ませんが、これからもよろしくお願ひします。…………… 山下
- 本日のニコニコBOXスマイルは2,442円です。

本日計 48,000円 累計(一般) 187,000円
(財団) 99,344円 (米山) 128,728円

***** ありがとうございました *****



週報担当：前田(数)