



碧南ロータリークラブ週報

第3071回例会 令和5年10月25日(水)

- 会長 角谷 信二
- 幹事 杉浦 栄次
- 会場監督(SAA) 岡島 晋一

2023-2024 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内
TEL<0566>41-1100
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
E-mail: info@hekinan-rc.jp
- 例会場 碧南商工会議所ホール
〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
FAX<0566>48-1100



世界に希望を生み出そう

- 会報委員 長田一希・牧野勝俊・杉浦秀延

●斉 唱

ロータリーソング「今日も楽し」

●本日のお弁当

大正館

●本日のお客様

たむら鍼灸接骨院 院長 田村 朗様
西三河分区 I.M 実行委員長 鈴木隆昭様 (高浜RC)
〃 実行委員 神谷弘恵様 (高浜RC)

会 長 挨 拶

皆さん、こんにちは。本日も例会へのご出席、大変ありがとうございます。森田先生、お久しぶりでございます。

日曜日から昨日まで業界の研修ということで、広島と山口に行っていました。お気付きの通り、修学旅行のやり直しかい、という話ではございませんけれども、やはり久々に現地を訪



角谷信二会長

られて、有名な所ばかりでございましたけれども、歩いての探訪は多少疲れましたが、良い旅だったなあというふうに思っております。特に錦帯橋は数十年ぶりということで、車窓から見た感じはこんなもんかなあと思いましたが、実際に渡ってみますとかなりアーチがきつくて、その上に岩国城がある訳ですが、もうロープウエーはやめて、渡って少し散策をしてバスに戻りました。本当に移動ばかりの旅でございましたので、自宅に着いたのが 21 時ぐらいだったんですが、お風呂に入ってすぐに寝ちゃいました。旅をするのに良いシーズンでございますので、機会がありましたら、皆様方もしっかりと観光をされたらよろしいのかなあと思っております。

話は変わりますが、今日は言葉の使い方をちょっとお話ししたいと思います。皆様はそれぞれ常識人でございますので、お間違いがないと思いますけれども、「お疲れ様でした」と「ご苦労様でした」の違いを少しお話しさせていただきたいと思います。まあ、はっきり言えば「ご苦労様」という言葉は目上の人には使わない方がいいという話でして、目上の人に対して「ご苦労様」と言うと、自分が上に立つという観点に取られやすいですから「お疲れ様です」「お疲れ様でございます」というようにお話しするのがよろしいと思います。言葉というのは話しながらですと、使わない方がいい言葉をうっかり使ってしまふことが多々あるかと思ひます。皆様方も一度言葉を噛み砕いて、それぞれの方にお話しされればよろしいかなあと思ひます。

本日もよろしくお願ひ致します。

幹 事 報 告

幹事報告を申し上げます。

- 各クラブの例会変更につきましては、お手元の資料の通りでございますので、ご参照ください。
- 11月1日（水）は休会になりますので、会場にお越しにならないようによろしくお願ひ致します。
- 11月8日（水）は第5回の理事会ということになりますので、理事、役員の皆様はご予定の方をよろしくお願ひ致します。
- 本日の例会終了後に次年度役員指名委員会を実施させていただきますので、役員の皆様は102号室にお集まりいただきますようによろしくお願ひ致します。



杉浦栄次幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励ニコボックス委員会>

総会員数 63 名 (内出席免除者 14 名の内出席者 12 名) 出席者 48 名	
出席対象者 48 / 61 名	出 席 率 78.69%
欠席者 15 名 (病欠者 0 名)	

<ニコボックス>

西三河分区 I.M 実行委員会 委員長 鈴木隆昭様 I.M 実行委員 神谷弘恵様

本日は、例会の貴重なお時間を頂きます。来年2月17日（木）開催の I.M には、皆様ご登録、ご参加の程宜しくお願ひ致します。

竹中 誠君 ロータリー財団への 1000 ドル寄付、8名の会員皆様のご協力を頂きました。ありがとうございました。

石川 鋼勇君 本日の卓話講師、たむら鍼灸接骨院 院長 田村朗様を紹介させていただきます。

卓 話

「今日からできる、人生100年時代に大切なストレッチ」 たむら鍼灸接骨院 院長 田村 朗様



田村 朗様

ご紹介に与りましたたむら鍼灸接骨院を開業しております
田村朗です。

まずは、自己紹介をさせていただきます。昭和51年4月27日生まれの47歳です。現在、子供は2人いまして、長男は名古屋の大学へ通っており、下宿をしております。次男は静岡の高校へ通っており、全寮制の高校で野球を頑張っています。学歴になりますけれども、新川中学校から碧南高校へ行き、そこで石川鋼勇さんと出会って、野球部で3年間、共に汗を流しました。

高校3年生の最後の大会前に僕は手首を酷く痛めてしまいまして、高校最後の大会なのでどうしても出たいということで、病院へ行ったんですけれども、その時に先生から「野球をやめなさい。」と言われてまして、僕的には凄くショックを受けて悩んでいる時に鋼勇さんのお兄さんである鋼逸さんが通ってみえる接骨院に連れて行っていただいて、その先生からアドバイスをいただき、施術をしていただいて最後の大会には出れたんですけれども、その時の怪我とかで悩んでいる選手が沢山いるんだろうなあという思いから、米田柔整専門学校へ進むことになりました。そこで接骨院の資格を取り、その後は治療の幅を広げたいという思いから、中和医療専門学校へ行き、今度は鍼灸の資格を取得しました。

職歴なんですけれども、知立市にある秋田病院で3年間、リハビリテーション科で勉強させてもらいました。その後はハート接骨院で開業する為のノウハウを学ばせていただいて、平成16年にたむら鍼灸接骨院を開業しました。平成24年に今の場所へ移転をして、たむら鍼灸接骨院と併設してリハビリデイサービスみどり（フレイル予防、歩く機能を維持、継続する）という介護事業をスタートしました。

自分の強みなんですけれども、自分自身が野球をやっていたことから、野球をはじめとするスポーツ障害に対して、力を入れて施術をしております。もう1つは訪問マッサージに力を入れています。歩行困難などで通院が難しい方に対して、自宅や特別養護老人施設などに伺って、マッサージとリハビリを行っています。

現在活動していることとして、西尾市にある三州ボーイズという中学生の硬式野球のクラブチームがあるんですけれども、そこでコーチ兼トレーナーとして活動させてもらっています。野球肘検診というのは、コロナ前までは軟式野球連盟さんから依頼をいただいて、少年野球の野球肘の早期発見、スポーツ障害の知識を広めるという活動をさせていただいております。

では、本題へ移っていきます。「今日からできる、人生100年時代に大切なストレッチ」ということで、100年時代というのは最近商業などでもよく使われるんですけれども、なかなかインパクトのあるワードで、近々そのような時代が来るように感じております。人生100年時代という言葉は、イギリスのビジネススクールのリンダ・グラットン教授のLIFE

SHIFT という書籍の中で提言されたもので、今では日本を含む多くの国で使われるようになりました。リンダ・グラットン教授の研究によると、2007年以降に日本で生まれた子供については、107歳まで生きる確率が50%もあるとのこと。実際に日本の平均寿命は伸びつつありまして、厚生労働省が令和4年に発表した統計によると、男性の平均は81.47年、女性の平均は87.57年でした。昭和22年における男女の平均寿命は50~53年、昭和60年においては74~80年だったことから長生きする人が増えていることがわかります。

厚生労働省による人生100年時代構想会議が行われていまして、具体的なテーマとしては、

1. 全ての人に開かれた教育機会の確保、負担軽減、無償化、そして、何歳になっても学び直しができるリカレント教育
2. これらの課題に対応した高等教育改革
大学にしても、これまでの若い学生を対象にした一般教養の提供では、社会のニーズに
応えられないのではないか。
3. 新卒一括採用だけでない企業の人材採用の多元化、そして、多様な形の高齢者雇用
これが有能な人材確保のカギであり、企業にしてもこれまでの新卒一括採用だけではや
っていけない。
4. これまでの若年者・学生、成人・勤労者、退職した高齢者という3つのステージを前提
に高齢者向け給付が中心となっている社会保障制度を全世代型社会保障へ改革してい
く

このような会議が開かれて、100年時代に向けた教育、雇用、社会保障についての話し合いが
されました。中間報告と基本構想が厚生労働省のホームページに掲載されていますので、ご
興味のある方は一度見てみてください。

そんな100年時代に向けて、私たち自身はどのようなことを備えていけばよいでしょうか。
例えば、家族のこと、家のこと、お金のこと、長く続けられる趣味を今のうちに見つけること
もそうかもしれません。体に関して言えば、しっかり食べて、体を動かして、筋肉をしっかり
保って出掛けること、そのように自分の体に目を向けることも未来の自分につながるスタイル
となります。

冒頭で少しお話ししたんですけれども、フレイルという言葉をご存知でしょうか。フレイル
とは病名ではなく、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を意味する英語、**Frailty** (フレイルティ) を語源として作られた言葉です。わかりやすく言えば、加齢に
より心身が老い、衰えていく状態のことです。特に高齢者のフレイルは生活の質を落とすだ
けではなく、様々な合併症を引き起こす危険性もあります。ですが、フレイルは早く介入して
対策を行えば、健常な状態に戻る可能性があります。

では、どのようにフレイルを予防していくのでしょうか。フレイルの予防は日々の習慣と
も結び付いています。大切なポイントは栄養、運動、社会参加の3つです。どれか1つだけ
すれば良いというものではなく、バランスが大切です。栄養を考えてバランスの良い食事を
しっかりと取っていきましょう。フレイルを予防する上では、痩せ過ぎや栄養不足を見落と
さないようにすることが大切です。特定の栄養素や食材だけを摂取することは、栄養が偏っ
てしまい、様々なリスクを抱えるので禁物です。色んな食品を食べることで栄養状態の良好

を保つことができ、フレイル予防につながります。筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする乳製品を多く取ると良いです。栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べること、それが健康の為には大切です。

筋肉量の減少に注意。体力の低下によって出歩くことが億劫になってくると、人との交流や会食、生活全般に影響が及びます。フレイルにならない為に体力を一定以上に維持することが大切になります。ちょっとした運動でも良いので、継続して行うことがとても重要になります。例えば、スーパーまで10分掛かるのを9分30秒で行けるようにする為に少しだけ早く歩いてみたり、ゴルフの時にいつもよりも10cm程度歩幅を広くして歩いてみたり、こうしたちょっとした工夫の積み重ねが刺激となり、体力の回復につながっていきます。

社会参加としては、外出する理由はどんなものでも構いません。社会交流にも決まった形はありません。近所の人でも友人でも誰かと何かしらの関わりを持てば、それは社会交流になります。社会参加も難しく考えずどんな活動でも人が集まって行う活動は、社会活動と捉えて良いと思います。今日みたいなロータリークラブの集まりで皆さんが出て来られるということは、社会参加になっていて良い刺激になるのかなぁとっております。

では、ここからは映像を見て、皆さん一緒にストレッチをやっていきましょう。

皆さん一生懸命やっていただいて、ありがとうございます。100年時代に向かっていく中で、まずは体がしっかりと動くということが大切になってくると思います。自分の体は基本的には自分でコントロールするしかありません。ストレッチも今日やったから明日からはやらなくてOKという訳ではなく、継続することで効果を発揮します。継続は力なんで、今日のストレッチが少しでも皆さんの力になれば幸いです。

本日はありがとうございました。

次回例会案内

令和5年11月15日（水）

卓話「自己進化とアイデア力で新しい世界を切り開く」

㈱菓匠禄兵衛 代表取締役 居川信彦氏