



厚木中ロータリークラブ週報



2020~2021 第2029回 2020.12.9 Vol.15

国際ロータリー第2780地区 第6グループ

会長：五十嵐 直樹 幹事：竹内 祥晴 クラブ広報委員会 委員長：建部 覚

事務局 厚木市栄町 1-16-15 厚木商工会議所 4F TEL：046-222-5811 FAX：046-222-5821

＝ 本日のプログラム ＝ 卓話例会 ゲスト紹介



医療法人社団慈愛会名誉理事長
塩塚ソフロロジー研究所 所長
医学博士 塩塚幸彦様

－ 会長挨拶・報告 －

○ガバナー事務所より

- 2020-2021年度地区補助金プロジェクト【追加募集】
- 第42回バギオ訪問交流の旅 変更について
- 2021年台北国際大会 参加ツアーのご案内
- 2021年台北国際大会 ご案内資料

－ 幹事報告 －

○例会変更

- 厚木県央 RC
12月11日(金)→コロナ感染症予防の為 休会
12月18日(金)→コロナ感染症予防の為 休会
- 本厚木 RC
2021年1月8日(金)→1月14日(木) 18：30点鐘

厚木4RC 合同歌詞交歓会中止により変更

前回、総会を12月23日とお伝えしましたが、コロナの影響で休会となります。クリスマス例会も中止となります。

1月13日夜間親睦例会を休会、夜間親睦を昼間の例会に振替えます。1月20日も開催します(どちらかが年次総会となります)。

12月の例会は本日で最後となります。

－ お祝い行事 －



会員誕生日 出口義勝会員 12/25

今日は頑張ってまいりました。そのおかげで塩塚先生にもお会いすることができました。体の続く限り頑張っていきたいと思います。



配偶者誕生日 小澤俊通会員奥様 1/12

— スマイル —

五十嵐会長・笹生副会長・竹内幹事・佐藤会長エレクト

塩塚様、ようこそお越しいただきました。転倒防止の卓話、どうぞよろしくお願いいたします。出口会員、小澤会員の奥様お誕生日おめでとうございます。

山崎隆夫会員・三平治憲会員・出口義勝会員・飯田久夫会員

塩塚先生お久しぶりです。久しぶりに塩塚節が聞けるということで楽しみにしています。

小澤俊通会員

妻の誕生日祝のお花を有難うございます。年明けが誕生日ですが、それまで例会がなく早々と頂く事になりました。ありがとうございます。

出口義勝会員

今日は誕生日を祝っていただき、ありがとうございます。

西厚夫会員・佐々木尚壽会員

塩塚様ようこそ。元気で活躍の様子、何よりです。卓話宜しく願いいたします。

建部覚会員

妻の葬儀に際しては、皆様にお心遣いを頂きありがとうございました。妻が迎えにくるまでの間、独身生活になってしまいましたが、前向きに頑張っていきたいと思っています。

小島正伸会員

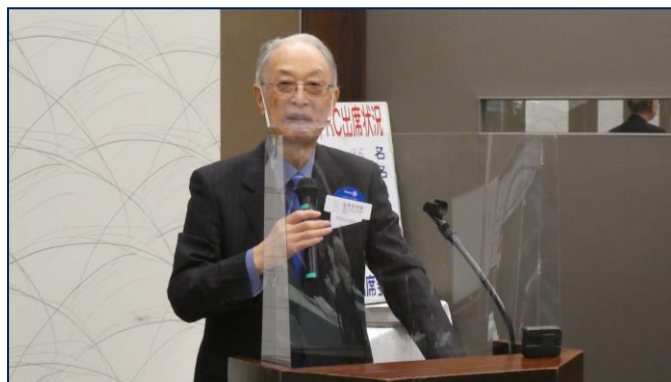
塩塚先生、本日の卓話たのしみにしています。

藤川孝幸会員

塩塚先生、ようこそ古巣へ。卓話楽しみにしております。出口さん誕生日おめでとうございます。益々お元気で。



— 卓 話 —



医療法人社団 慈愛会 名誉理事長

塩塚ソフロロジー研究所 所長 塩塚幸彦様

小澤会員より紹介

塩塚先生は平成6年に会長を務められています。平成17年にガバナー補佐も務められています。

三平会員より紹介

平成6年に会長を務められており、その時の幹事が私でした。1年間立派に勤められ、地区のガバナー補佐も務められています。貴重なお話が聞けると思いますが。

ロータリーにきて非常に懐かしく、来てよかったなあと思います。最近産科よりも更年期障害やソフロロジーの教育が中心になってきています。ソフロロジー研究所で転倒予防教室というものもやっております。最近よく耳にする言葉いろいろありますが、健康寿命・未病、そして転倒予防があります。日本は世界的にも長寿の国。高齢化率も高い。日本人男性の4人に1人は高齢者、女性は3.3人に1人。70歳以上は5人に1人いる。

健康寿命と平均寿命に違いがある。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命という。ところが、この健康寿命は3年に1回、アンケートをして計算したもの。73歳を超えた方、健康上の問題で日常生活が制限されているとは限らない。一般的には男性80歳、女性85歳の人は80%の人は問題ない。男性の65歳以上要介護率9%、女性は16%。介護を受けず自立できている方が多い。PPK(ピンピンコロリ)が理想。

日本人の死因、男女ともにがんが1位。2位は心疾患。がん、心疾患はそれなりにしょうがない。神経細胞の寿命が寿命なので120歳くらいまでは人間は生きられる。不慮の事故死は防げる。転倒転落が不慮の事故死の一因。介護が必要になる理由も骨折・転倒。これは防げる。高齢者は転ぶと骨折する。手・腕・股関節・背骨。大腿骨近位部骨折の原因の8割が転倒。転倒して亡くなるだけでなく、また転ぶことをおそれて外出できなくなる。結果として身体機能の低下が起き、要介護になる。

転ばないこと、転んでも骨折しないよう筋力を強化する。サンダル・スリッパははかない。転倒予防教室・太極拳教室を無料で私のところでやっていますが、ものすごい人気。ご希望あればいらしてください。

— 退会のご挨拶 —



山口昇会員

皆様お世話になりました。コロナの影響でなかなか参加が難しくなってきました。会長までやらせていただき、勉強させていただきました。本当に感謝いたします。ありがとうございました。



感染予防は
日常生活から



一例会スケジュールー

点鐘 12:30

会場 レンブラントホテル厚木

《出席率》

日時	内 容	担 当	会員数	欠席者数
12/16	休会		25人	1人
12/20	クリスマス例会・休会			
12/23	年次総会・休会		出席率	前々回修正出席率
1/13	新年夜間親睦例会・休会		95.45 %	90.48 %
1/20	年次総会・例会	会長エレクト		