

WEEKLY NEWS 2018 週報 通算 2241回 《9回》

第2640地区 和歌山東南ロータリークラブ

会長：鯨 拓也 幹事：宇治田堅三 会報委員長：籠田 弘



ロータリー：
変化をもたらす

例会日：水曜日 例会場：ルミエール華月殿 第1・第2:18:30～(夜) 第3・第4・第5:12:30～(昼)
事務局 E-Mail a-rotary@coral.cypress.ne.jp http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html

本日の例会
9月13日(水)
18:30～華月殿

- ・開会点鐘 鯨会長 ・ロータリーツグ 四つのテスト ・出席報告(例会委員会)
- ・ニコニコ箱(寄付金)報告 ・会長挨拶 ・幹事報告 ・委員会報告
- ・行事 IDM発表① ロータリー情報・規定委員会 ・閉会点鐘 鯨会長

先週例会報告 会場監督 塩崎 和仁

ゲスト: 医療法人天竹会 理学療法士 中村玲雄様

会長挨拶

鯨 拓也 会長



皆さん、こんにちは。

本日は外部卓話として、理学療法士中村玲雄さんをお迎えしています。

『腰痛予防』についてお話いただきます。よろしくお願ひします。

ガバナー月信第3号が皆様のお手元に届いていると思います。今年はペーパー配布に非常に力を入れており、毎回会長幹事宛てに例会で案内するよう要請文が着ます。

①項のガバナー特別報告中、1・2・4についてはよく目を通しておいてくださいませ。

話は変わりますが、今週の日曜日、胡麻豆腐がたべたくなかったので高野山に行ってきました。森下商店と濱田屋、好みですが私的には森下に軍配！少し秋めいた風が心地よかったですので、久しぶりに壇上伽藍を孫を連れて歩いてまいりました。結構観光客が来ており、賑ってました。

石段に腰を掛けて不動堂を眺めてますと、ほとんどの観光客ド派手に塗られた根本大塔に集まってゆきます。私にとっては非常に不愉快でありまして、こっち見てゆけよ！的な不快感。

この大塔は昭和12年に再建された鉄筋コンクリート造。見え掛かり部は台檜を使っているものの朱塗りは溶剤系のペンキ塗り。ペンキと言ってもフッ素樹脂系のものなのですが、こんなもの古建築には使いません。この伽藍には東から東塔、これは木造ですが昭和60年の再建、金堂も昭和9年の再建で鉄骨鉄筋コンクリート造雪の高野山によく掲載されている御影堂、西塔も江戸末の建造物で、中門は平成27年の力作。こうしてみると唯一不動堂のみが国宝であり、見る価値があります。

和歌山県には建造物の国宝は7棟ありますが、ここ高野山には2棟、金剛三昧院の多宝塔、そしてこの壇上伽藍にある不動堂、いずれも鎌倉時代の創建。重要文化財の中でも、とりわけ国宝は美しく見る価値があるものなのです。

和歌山県人として、他県の方を案内するときは最低限知っておいてほしいものだと感じた次第です。

ロータリー財団

小林 一三 会計

宇治田君・中村様 私も腰痛です。卓話よろしくお願ひします。

竹中君・中村先生 本日はよろしく。天竹会の理学療法士です。みなさんよ～く勉強してネ！

Rotary  和歌山東南ロータリークラブ

	ニコニコ	米山記念奨学会	ロータリー財団	東南育英会
累計	645,776	265,000	187,000	37,000

出席報告			出席者	出席率
会員総数	43名	9/6	29名	74.36%
出席免除会員	4名	8/23	36名	87.80%

幹事報告

宇治田堅三 幹事



- ① 地区より 2 件の案内が届いております。
 - (1) 青少年交換 2018-2019 年度 長期派遣候補生の募集メ切(8/31)と面接の案内
日時・場所：9月24日(日)14:00~16:00、りんくう国際物流センター2F
 - (2) クラブ青少年委員長会議が9月30日(土)13:30~17:00、県民文化会館5F会議室にて開催されます。楠見青少年奉仕委員長様、ご出席よろしくお願い致します。
- ② 3件お知らせが届いております。各テーブルに一部置いてあります。お目通し下さい。
 - (1) 「とらふすまつり」が虎伏学園で8月26日(土)に開催され、鯨会長、楠見青少年奉仕委員長2名にご参加いただきました。ご祝儀10,000円を奉仕会計 青少年奉仕委員会より支出いたしました。お礼状と領収書が届いております。
 - (2) 地区より「9月基本的教育と識字率向上月間 リソースのご案内」
 - (3) 地区より「九州北部集中豪雨被害への義捐金報告について」
- ③ 9月の定例理事会は議題なしのため、休会です。

ニコニコ箱

小林 一三 会計



鯨君・中村様 本日卓話よろしくお願い致します。
西口君・中村様 卓話よろしくお願い致します。
辻本君・中村様 本日は御苦労様です。
赤在君・10月14日 那智大社1700年祭 滝前でコンサートをさせていただきます。
中曾君・9月から独立しました。後日挨拶状をお送りさせていただきます。
山田(さ)君・B班、D班 IDMおつかれさまでした！
配偶者お誕生日お祝い・郷間君、坂本君。

米山記念奨学会

片畑君・中村先生 よろしくお願い致します。

♪ 9月配偶者お誕生日お祝い♪



「木潮会(各報道社支局長)との懇親会」

日時：8月30日(水) 18:30~

場所：ダイワロイネットホテル和歌山 4F

参加者：鯨会長、宇治田幹事、籠田会報(広報・雑誌担当)委員長



外部卓話 「腰痛予防」

医療法人 天竹会 介護老人保健施設 天寿苑 主任理学療法士 中村玲雄様



日本人の約80%が一度は経験するといわれている腰痛。人口約1億人のうち約2800万人が腰痛なので、今や日本人の4人に1人が腰痛に悩んでいると推測されています。腰痛の原因といえば姿勢の悪さ（一定の姿勢）、過度の運動や動作、筋肉の衰え、骨の老化、内臓などの病気、日頃のストレスなどが考えられます。その中でも問題なのは、3ヶ月以上続く「慢性腰痛」です。

「慢性腰痛」に悩む人の割合は、腰痛に悩む人のじつに85%にもなるということです。そしてこの「慢性腰痛」はストレスによるものだということが分かっています。

ではどうやってストレスが腰痛を引き起こすのでしょうか？

・自立神経と痛みの関係

私たちが生きていく中で必要な身体機能を自動的にコントロールしてくれる神経を自律神経と言います。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は、緊張したときに働きます。血管を収縮し集中力を高めるときなどに働きます。副交感神経は、リラックスしたときに働きます。実はストレスを強く感じるとこの二つのバランスが崩れるのです。ストレス状態の場合、交感神経が優位になり、身体が緊張状態のまま保たれてしまいます。しかも交感神経が優位に立つと痛みに敏感になるといわれています。ですので、リラックス状態ならさほど気にならないような痛みも、緊張状態の中では激しい痛みとして現れるのです。

人は痛みを感じると脳からドーパミンという物質が出て痛みを緩和させます。しかし、交感神経が働く緊張状態の中ではこのドーパミンが分泌されにくいという特徴があります。ストレス状態であれば痛みに敏感になるうえに、痛みを緩和するドーパミンまで減少してしまうため、腰痛をかんじやすいのだということです。また、骨格のズレやぎっくり腰など身体的な原因である場合においても、このドーパミンの減少によってさらに痛みがましていることさえあると言われています。さらにとっても厄介なのが、ストレスによる腰痛は悪循環しやすいということです。

ストレスによる腰痛の具体的なストレス発散方法として、「自分が楽しいと思うことをする」「ボーとする時間も大切に作る」「毎日ポジティブに物事を考える」「イライラ怒らない」「よく毎日の生活の中で笑う」などが大切です。

現代社会はストレスが多い時代です。そして人は高齢になるほど交感神経優位になりがちです。だから人間、歳をとり、高齢になればなるほど副交感神経優位になることが大切であり、心と体をリラックスさせることが腰痛予防に繋がります。そして、日常生活の中で生活にメリハリをつけることが大切になります。昼間は活動的な交感神経を優位（ON活動）、そして夕方から夜間にかけてはその反対の休息を導き出すような副交感神経を優位（OFF活動）に導き出す方法があります。ここで高齢になるほどリラックスした状態、副交感神経を優位にした状態に導かなければならない。そこで、人間本来の力を導き出すために五感刺激を取り入れた意図的な副交感神経優位（落ち着いてリラックスできる）状態に導き出す方法を提示させていただきます。

心と体をリラックスさせる方法として視覚刺激は青色や緑色は心が落ち着き精神が安定します。海や森林を眺めているだけで心や体がパワーをもらうような経験、あるでしょう。聴覚刺激としては、ゆっくりとしたリズム音楽、クラシック音楽などが精神安定には有効である。嗅覚は脳の中にダイレクトにインプットされますので、夕方から夜間にかけてラベンダーの匂いなどは副交感神経を優位にさせてくれる。味覚は夕方から、夜間にかけてハーブティーなどを味わうことでリラックスできます。そして最後に触覚刺激として、心と体をリラックスさせる方法として、人の皮膚に対して10cmの間隔を1秒で徒手にてマッサージをしてもらいましょう。ゆっくりとした皮膚刺激は、人の心と体に安らぎを与えることができます。なおさら、自分が信頼できる治療家の先生に皮膚に刺激をあたえてもらうことでより一層、副交感神経が優位になり、腰痛などの痛みが軽減したり、精神的な安定、筋肉の緊張緩和、血流障害の改善、高血圧予防、人としての（グルーミング活動）として心の癒しに繋がっていきます。

「楽しいことに熱中しているときは痛みを忘れていた時、皆様ないですか？」私自身は、痛みを忘れていた経験があります。笑いながら好きなゴルフや釣り、お酒を楽しむ時、好きな景色を初めて観て脳が感動しているときなどです。人は常に感動することで心がリフレッシュします。これは痛みは脳で感じるので好きなことや楽しいことをしているときは痛みが減少しやすいということです。

日常生活の中で自律神経を整えられる唯一の方法があります。それは呼吸法（腹式呼吸）です。呼吸

は大別すると胸式呼吸と腹式呼吸に分かれます。私たちの普段の呼吸は胸式呼吸で、呼吸が浅い状態です。それにストレスや怒りがあれば余計に呼吸が浅くなり、高齢者は特に交感神経優位になりがちです。リラックスする意味でも腹式呼吸を生活のなかで取り入れることでよく眠れる、ストレス緩和、冷えの改善に効果があります。

・姿勢と動作について

また腰痛は、非対称的な動作で腰痛を招きやすい。人間には利き手がある、利き足がある、利き目がある、そして動作のなかで人それぞれクセがある。同じ方向に足を組む動作の多い人は、たまには別の方向に足を組む。片手で荷物を常に右手で持つ人は荷物を左手にも左右均等に分散して持つことが腰痛予防に結びつきます。皆様、「夜はぐっすり寝れてますか??」我々、人間の一晚の寝返り回数は平均して約24回です。「この数字、ちょっと驚きますよね??」平均24回も寝返りは多いですね。しかし、人は一晚でこんなにも寝返りを繰り返しているのです。これは腰痛は基本、寝て治すということです。一晚のうちに寝返りの回数が少ないと血管を長時間圧迫することにより、身体に大きな負担がかかります。寝返りできないと血管だけでなく内臓や腰の骨が痛みを感じて靭帯にも影響します。人間は寝返りが多くても睡眠の質は下がりません。お子さんだって寝返りをするほど健康ですし、寝返りできないと朝、起きたら緊張して腰が痛くなります。だから、寝返りしやすく良い睡眠を得られるような日常生活の工夫としてマットレスの場合は、高反発がおすすめ、寝た時にお尻が沈み込まない、通気性が良いなど、また枕の場合は、適度な硬さ、適度な高さ、幅の広さが重要になってきます。良い睡眠を得られることは身体機能のリフレッシュにもつながります。

人間はじっとするのが大嫌いです。人間も動物なんでじっとするのが嫌い。魚みたいに一日ユラユラ動いていたら、体は楽になります。じっとするのが緊張する。人間は寝返りして筋肉をほぐしながら寝てるんですよ。大人も一緒にじっとするのが嫌なんです。二時間ドラマに集中して観たり、映画のあと「あー疲れたー」となるでしょ。じっとするのが体に悪い。腰の筋肉が緊張して腰痛になりやすい。飛行機の中で何時間も足動かさないと「しんどいでしょ??」だから、じっとするのが実は体には良くないんです。だから、ちょっとした運動が一番、大切になります。基本はちょっとした運動、これが一番、体に良いということです。

最後に人は高齢になるほど、副交感神経を優位にリラックスさせることが大切です。我々、日本人は欧米人に比べて人と人の触れ合い（グルーミング活動）が下手と言われています。外人はハグ刺激、ホッペにチュー普通にしますよね。ハグ刺激はお互いに生命として生きてる活力をお互いに肌で感じる事ができる素晴らしい手段でしょう。好きな人にハグしてもらったら、嬉しくないですか？好きな人とご飯を食べてる時、楽しいでしょう。人に話を聞いてもらったら、心と体が楽になるでしょう。人は涙を流したあとは、心がすっきりするでしょう。きっと人としての明日への活力へと結びつきます。お孫さんに「おじいちゃん、おばあちゃん、いつも、ありがとう」という魔法のことは「ありがとう…」と言ってもらったら、嬉しいでしょう。お孫さんを抱っこして抱いたら幸せな気分になるでしょう。

現代社会はストレス社会と言われています。腰痛予防にもストレスが関わっています。人と人が触れ合うことで脳内のドーパミンやセロトニンの神経伝達物質が増えます。ドーパミンは人に褒められると増えます。好きなことをしている時、感動するとき、笑う時なども増えます。簡単にいうと、気持ちいいとか、心地よいとか、楽しいがドーパミンは大好きです。人間はドーパミンを分泌させることを目的に生きてるといっても良いでしょう。人間は眉間のしわをとって「ニコッ」と笑うだけでリラックスできます。リラックスできると全身の血流の流れをキレイにします。血流の流れがキレイになると筋肉の緊張が取れ、腰痛予防に結びつきます。脳からはリラックスできるα波が出現し副交感神経が優位になり全身がリラックスします。我々、人は常日頃から、毎日の幸せを感じることで感動が生まれます。感動が生まれることで脳に良い影響を与えていきます。そして、普段のちょっとした笑いやグルーミング活動（人と人の触れ合い）、また日常生活での工夫、自律神経の捉え方や考え方の工夫、姿勢の変化などで人間本来の治癒力を向上させることができます。そして、明日への活力に結びつき、腰痛予防や疼痛の軽減につながると考えています。 ご清聴ありがとうございました。

