

## 👏 こんにちは、ようこそ

ゲスト メディフィット・スントー 大崎学様  
県立大学大学長代理人 佐藤肇様  
ビジター 鈴木一郎君(沼津)

## 📁 スマイルボックス

岩崎逸三君・荻田勝雄君：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。  
岩崎逸三君：結婚記念日のお祝いありがとうございます。  
掛橋 弘君：入会記念日です。  
山本倫弘君：大崎様よろしくお願ひします。  
清水 学君：メディフィット・スントーをよろしくお願ひします。  
伊東哲夫君：早退します。  
鈴木克彦君：県立大学長の代理人佐藤氏をよろしくお願ひします。  
堤 親朗君：山本年度の初回ゴルフコンペ3位入賞しました。  
影島山弘君：山本年度の初回ゴルフコンペ2位入賞しました。  
澤入義幸君：途中退席します。  
奈良橋篤君：早退します。  
大貫隆弘君：昨日のゴルフコンペで、パートナーとハンデキャップに恵まれ、優勝する事が出来ました。ありがとうございました。

## 🌸 おめでとう

お誕生日 小林成子さん12.8  
荻田美代さん12.8  
羽野和子さん12.11

## 🌿 今月のロータリーの友

クラブ広報委員会 委員長 名取賢吉

### ■RI会長メッセージ(1ページ)「ロータリー家族」

- ・ロータリーの若い家族は未来を約束する。
- ・ロータリーは私と妻の両方を必要とした。
- ・競合することのないロータリー活動。

### ■12月は家族月間(5ページ～10ページ)

特集 家族月間「家族とともに」

- ・家庭集会は名張クラブの誇り 名張RC
- ・障害児施設で労力奉仕、40年 且理RC
- ・-25℃の中、暖かい鍋でもてなす 中頓別RC
- ・コーラスでつながる家族の輪 長野北RC
- ・夫婦仲良く職場見学 吉原RC
- ・会員の仕事を知るミニ職場見学会 岡山西南RC
- ・旭川の源流を訪ねて

### ■エバンスト便り(32ページ)

- ・今こそポリオ撲滅のとき
- ・パキスタンとルクセンブルグの指導者を表彰
- ・規定審議会：2010年審議会の案をご覧ください

## 卓話

### 中高年のスポーツと外傷予防

運動型疾病予防施設 メディフィット・スントー  
健康運動指導士 大崎学様

皆様こんにちは。本日の内容は「中高年のスポーツと外傷予防」についてですが、今回は誰でも手軽に行える「ウォーキング」と「ストレッチ」にテーマを絞ってお話をさせていただきます。



ウォーキングは、皆さんの生活の中にある『歩く』という動作をスピードやフォームを意識して変化させるだけで効果的な全身運動になります。理想の歩き方のポイントは、1. 胸を張り背筋を伸ばす 2. 視線は前方を向ける 3. 腕は楽に振る 4. かかとから着地する 5. つま先(親指)でしっかり地面を蹴る。このような歩き方をするだけで、歩幅が大きくなり、ただ歩いている⇒ウォーキングというように変わってきます。しかし、この歩き方というものには個人個人で長年培われたくせがあり、無理に矯正してしまうと予想以上に膝や腰にも負担がかかり故障の原因になります。健康のための運動で故障してしまつては自のためにしているのかわからなくなります。大切なのは自

分に合った歩き方することです。ここで紹介しましたポイントは、ウォーキングの際に必ずもしなければいけないということはありません。カラダに違和感がある場合には、無理に継続することでかえってカラダのどこかを痛めてしまいます。まずは短い距離から、いくつかのポイントを意識して歩くことをおすすめします。

そして、運動の前後に行なって頂きたいのがストレッチです。ストレッチとは、筋肉や腱を伸ばすことをいい、障害の予防や、筋肉の疲労をやわらげる効果があります。行う際の注意点ですが、伸ばすときには呼吸を止めずに、息を吐きながらゆっくり痛みのない範囲で行います。反動で急に伸ばすと防衛反応が働いて意思とは関係なく筋肉が収縮し、かえって筋肉自身を痛めることがありますので決して無理に伸ばさないようにしましょう。回数は1日に何回やっただいただいても構いません。疲れを感じたとき、肩や腰に違和感があるときに、周辺の筋肉を伸ばしてみてください。

運動は、薬と違って即効性はありませんが、継続して行うことで必ず効果が出てきます。ご多忙の方が多いかと思いますが、自分の健康を見直して、日頃から運動を行う時間を作ってみてはいかがでしょうか。

本日はありがとうございました。