

## MATSUMOTO EAST

2024-2025年度会報 会長/飯嶌司 幹事/小林あや

9月13日(金)の予定 ガバナー補佐事前訪問 9月20日(金)の予定 休会(クラブ定款)

2024. 8. 30. No. 6 通算No.1846

事務所/松本市深志 1-1-21 中田歯科ビル 5F 委員長/土屋久 副委員長/舘島豪 TEL:0263-36-7737 FAX:0263-36-6009 例会場/ホテルブエナビスタ 例会日/金曜日 12:30

委員/百瀬敏男 小林正樹 太田隆治 眞峯透

\*

通常例会 司会 点鐘 12:30 ホテル・ブエナビスタ 望月会場監督副委員長 飯嶌司会長



≪ゲスト≫ 一般社団法歩行ケア協会 事務局長 野澤秀隆様 ≪ビジター≫佐久コスモスロータリークラブ 白鳥敬日瑚ガバナー 小山仁志地区副幹事 ロータリーソング「我らの生業」斉唱



#### 会長挨拶 飯嶌会長

前回の通常例会でロータリ 一の3大義務である「例会出 席」「会費納入」「雑誌購読」 のうち会費について説明しま した。本日はRCの三大義務の

一つである「例会出席」についてお話しします。

RCにおいて例会出席が基本的な義務であり、多くの 諸先輩方からもその重要性について言われてきました。 しかし、例会出席のルールも社会の変化に合わせて見 直されています。「欠席の前後 2 週間以内にメークア ップする」から、「同じ年度に欠席をメークアップす る」という形に変わり、「毎月の出席率を地区ガバナ ーに報告する」という出席報告が廃止されました (2022年4月に行われた規定審議会において、決議 22-85) ただし、2600 地区は出席率向上のため報告を 継続しています。具体的な出席回数は、各クラブの状 況、会員の意見、地域の特性などを考慮して、クラブ 独自に決定できることとなりました。しかし例会出席 が義務であることは変わりません。ロータリークラブ の例会の役割は、いろいろな職業人の情報や意見の共 有・交換の場でありクラブの一体感を育む時間です。

本日の例会は、白鳥ガバナーが職業奉仕の実行の場 として位置づけている「夢の現実プロジェクト 歩行 ケア」の公演と実演を行います。この貴重な機会を通

じて、私たちは職業奉仕の理念を実践的に学び、地域 社会への奉仕活動を考える絶好の機会となるでしょう。 皆様、どうぞご期待ください。

#### 幹事報告

#### 小林あや幹事

- 1.次週9月1日(金)は、通常例会「雑誌評論」と 「自己小伝」です。会場は14Fソルプレーサです。 また11:30より定例理事会を開催致します。
- 2. 去る8月18日に信州友愛 RC の土屋尚一(つちや ひさかず) 会長がご逝去されました。告別式は家族 葬にて行われました。後任には、金児進会員が会長 代行として選出されました。
- 3. 9月25日の白馬北小学校への移動例会について は、大型バスの利用は取りやめ、乗用車に変更とな りました。ご参加の皆様には、個別に連絡致します。
- 4. 例会変更は、引き続き現在どのクラブでもビジタ 一受付は実施されていません。ご了承下さい。

#### 出席委員会報告

三澤委員

本 日8月30日 欠席4名 出席率約87.1% ニコニコBOX報告 村山委員

・松本東 RC の皆様の益々のご発展をお祈り申し上げま す。白鳥敬日瑚ガバナー

- ・白鳥ガバナー、小山副幹事ようこそいらっしゃいました。 野澤様、講演よろしくお願いします。飯嶌会長
- ・白鳥ガバナー、小山副幹事、野澤様、今日はよろしく お願いします。小林あや幹事
- ・8/3RLI 新人セミナーに参加させて頂きました。ありがと うございました。小畑君
- ・夫にロータリーの事を話すことが増えています。理解が 徐々に深まることを期待して。花村君

[配偶者誕生祝]花村君 [前回欠席]村山君、清水君 [写真掲載] 舘島君、籾山君、百瀬敏男君、北澤君、 百瀬正容君、三澤君、永田君、吉池君、高木君、髙波 君、眞峯君

# ☆☆☆ 本日のプログラム ☆☆☆ 【ゲスト講演】



「夢の実現プロジェクト ~歩行ケアについて」

白鳥ガバナーより挨拶

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

### 「歩行ケア 生涯歩ける身体づくりは小中学生から」 一般社団法歩行ケア協会 事務局長 野澤秀隆様



歩行ケアとは、「客観的なデータ分析に基づく歩行改善指導」で、「生涯にわたり自力で歩行できる『寝たきりゼロ』を目指す」活動。1日7500歩までは、歩数が増えるほどに死亡

リスクが低下することがアメリカの研究で示されている。

日本においても要支援・要介護の原因疾患として占める割合の大きい「認知症(18% 第 2 位)」「脳血管疾患(16% 第 3 位)」「高齢による衰弱(13% 第 4 位)」はいずれもたくさん歩くことで予防できることが研究により示されている。一方「運動器の障害(25% 第 1 位)」は「(健康のために)たくさん歩いたことで反って膝や腰を痛めてしまった」ということは良くあることで、生涯「歩ける」身体を維持するためには、たくさん歩く(量の向上)だけでなく、転ばない、膝や腰に負担をかけない、上手な歩き方を身につける(質の向上)必要がある。歩行ケアは、専用の装置(センサー)を背中と腰の2か所に取り付けて10m程度歩くだけで、転倒リスクや歩き方・身体の使い方のクセ、どのようにしたら改善につながるかといった改善策まで瞬時に分析され示される。

歩行ケアの普及啓発、改善プログラムの開発と効果検証、 指導者の育成などを目的に 2017 年 3 月、一般社団法人 歩行ケア協会(会長 岩谷力)を設立し、設立時より今まで 阿部守一長野県知事に顧問をお勤めいただいている。 2024 年 3 月には長野県と連携の覚書を取り交わしており、 2024 年度には①佐久市(9/15)、②長野市(10/23)、③飯 田(10/30)、④松本(11/6)、⑤諏訪(11/20)で県主催の歩 行ケア市民セミナーを開催する予定。

また、国際ロータリー第 2600 地区が進める「夢の実現プロジェクト」において、①白馬RC、②南佐久RC、③木曽RC、④蓼科RC、⑤丸子RC、⑥茅野RCの各クラブの皆様に小学生向けの歩行ケアイベントを企画いただいており、貴重な機会をいただき大変ありがたい。

歩行ケアは、医療現場(リハビリテーション)や高齢者(自治体の介護予防教室など)向けのものとして約10年前にスタートしたが、障害予防や介護予防、健康寿命延伸のためには、働き盛りの20~70代の間に身体をしっかりケアして良い状態に保つことが重要。また、働き盛りの20~70代の間に身体を壊さないためには、10代、またはそれ以下の年齢の子供のうちに上手な身体の使い方を経験して「学ぶ」ことが重要であることが分かってきた。

実際に佐久市内の小学校で歩行ケアを実施し、2 か 月間毎日しっかりとホームルームの時間などに歩行改 善運動を行うと、取組み前年度と比べて転倒等による 怪我で保健室を利用する子供の数が同月比で半減(す り傷:137件→77件、骨折・捻挫:30件→11件)する ことが取り組み校の調べにより分かり、共同で学会発 表も行った。

2022年8月には、当会の関連団体として一般社団法人 Rainbow Walking(理事長 村井満)が設立され、全国の小中学校への歩行ケアの普及にあたっている。Rainbow Walkingの理事には佐久市長の栁田清二様やシドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんなどがいる。

Rainbow Walking では 2023 年度に全国で 38 校(約 6800名)の児童生徒に歩行ケアを提供し、2024 年度には約50 校(約 10,000名)の取り組みを予定している。

また、大人を対象とした歩行ケアの効果については 厚生労働省による第3者実証が行われており、50~60 代の高年齢労働者を対象とした試験では、約2か月間 の歩行ケアの実践により、歩行改善効果、転倒リスク 低減効果が認められ、実証番号と実証ロゴマークが付 与されている。(実証番号: 2020-05)

大手企業(トヨタ自動車、エネオス、村田製作所、 三菱電機、中部電力、…)では既に従業員の健康と安 全(転倒予防)のために歩行ケアの計測システムが導 入されている。

松本地域では、一般社団法人松本労働基準協会にも 歩行ケアの計測システムが導入されており、地域の会 員企業の健康診断や安全指導などに用いられている。

安全で効率的な歩き方を身につけるコツとして、手 の使い方(手のひらの向き、手の形)が重要。

小指と薬指だけを軽く握り(それ以外の3本の指は軽く伸ばし)、手のひらが前に向くようにすると、自然と肩、背中、腰の力が抜け、代わりにお腹の奥のインナーマッスル(腹横筋など)が活発に働くようになる。

歩く際にはこの手の形、手のひらの向きを1日1分だけでも意識して実践することで、自然と姿勢や身体の使い方のクセが整い、安全で効率的な歩き方の習得につながる。その他、人それぞれ、身体の使い方の得手不得手があるので、歩行計測によって5種類の運動の中から最も実施すべき体操が示される。

【点鐘 13:30】

飯嶌会長

