



3月26日例会：ビデオ卓話「越後三条良寛のみち」

4月2日例会：外部卓話「三条産業経済動向を読む」

三条信用金庫 情報開発センター長 高井 茂氏



三条北ロータリークラブ週報

**ロータリーを高めよ、
思いを尽くし、熱意を尽くし!!**

国際ロータリー会長 バウロ V. C. コスタ 第256地区ガバナー 原 猛

例 会 日
1991. 3 . 19
累 計 No 211
当 年 No 35

会 長／今 井 克 義

幹 事／本 間 茂 男

SAA／堀 川 正 幸

例会日／火曜日 PM12:30～1:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局／三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

行 事：卓話「お年寄りについて」武藤整形外科医院院長 武藤昭三殿

出 席：本日の出席 51名中40名

先週の出席率 51名中45名 88.24%

先週のメイクアップ：3月13日 三条RCへ 石川勝行君 江口 悟君

18日 三条クリーン協議会へ 今井克義君

18日 三条南RCへ 石月雅司君 中條耕二君 芦田義重君

ビ ジ タ ー：三条RCより 五十嵐総一君 藤田紘一君 渋谷健一君 堀川政雄君

石橋育於君 大谷幸平君

三条南RCより 吉井正孝君

ゲ ス ト：武藤整形外科医院院長・三条南RC会員 武藤 昭三殿

会 長 挨 拶：今井克義

21日は春分です。暑さ寒さも彼岸までといえます。これからは日一日と、昼の長さが長くなり、活動し易くなります。日曜日の朝のテレビで1つ勉強しました。春分の日が一般に昼と夜の長さが同じと思っていたのです、実際は昼の長さが夜の長さを追い越したのは昨日18日で昼の時間が12時間1分、春分の21日は昼の時間は12時間6分とのことです。春分の日のご存じのように太陽は真東から昇り、真西に沈むわけですが、なぜ昼の時間が長くなるのか？理由は2つあるそうです。1つは昼間という時間の決め方で、太陽が地平線の位置から頭をのぞかせた時点から昼の時間とするということと、あと1つは大気屈折の現象で実際は太陽がまだ地平線から全く見えていない時点、あるいは地平線に完全に沈んでしまった後でも大気の屈折のため太陽が見えるという現象のためだとのこと。私は何時も歩いて仕事場まで通っていますが、通り道電柱という電柱は市長選に向けてのポスターだらけです。4人の候補者とも、ニコリと笑いかけている写真ですが、ポスターの顔写真は（ポスターにかぎりませんが）どの位置からでもいつも視線がこちらを向きますね。あの理屈、前にどこかで読んだ記憶がありますが、忘れしました。とにかく、気にしだすと歩いている最

中4人のそれも紳士といえは聞こえはいいですが、中年の男がニコッと笑いかけているわけですから、何となく無気味な感じがしないでもありません。選挙用のポスターは、名前を覚えてもらうことが第一の目的だと思いますが、どの候補者も必ず顔写真というのは、どういうものでしょうか。やはり顔写真が一番効果があると考えてのことでしょうか。それとも、顔以外、ポスターはだめでも選挙規則にあるのでしょうか。もう少し、効果のあがる気の効いた町の美感にもつながるといったら大袈裟ですが、そういったポスター作りはできないのでしょうか。さて今日の卓話は、整形外科の武藤先生からおいでいただきました。「廃用症候群」という言葉、私は不勉強で今日はいじめて聞いた名前ですが、先生どうもありがとうございました。宜しくお願いいたします。

幹 事 報 告： 本間茂男

◇原ガバナーより第3回ロータリーアジア親善会議についてのご案内

日 時 5月12日（日）・13日（月）

開催国 韓国・ソウル市

委員会報告：

出席委員会 吉川吉彦君

下半期100%出席例会開催について

4月19日（火）第2例会日に行いますのでご協力をお願いします。

社会奉仕委員会 山本 充君

青年海外協力隊との集いに参加して参りました。

ニコニコボックス：

高橋彰雄君 大島工業団地工場がようやく完成しました。

梨木建夫君 昨日ゴルフへ行ってきました。久しぶりで体のふしぶしが痛い。／

今井克義君 武藤先生、卓話ありがとうございます。17日、勤務している受付の女性の結婚式でした。相手の男性が誠実そうな人で喜こんでいます。

山 本 賢 武藤先生を歓迎いたします。

佐藤啓策君 武藤先生の卓話ありがとうございます。

笹原勝治君 先週の梨木さんの卓話に感動しました。武藤先生よろしくお願いします。

山 本 充 君 ニコニコボックスに入れたくなるようなよい天気ですね。

本間茂男君 特になし。

村山誠一君 武藤先生卓話ありがとうございます。

堀川正幸君 良い天気で気分が良いので。／

羽賀一夫君 B O Xの米山さんのななめ前に座りましたので。

白崎哲男君 ボックスに協力して。

河井増雄君 ボックスへ協力して。

小 林 満 君 ボックスに協力して。

ホルモン)

老年期のカルシウム摂取の不足

運動不足：骨量の減少を来す

日光照射不足：ビタミンD不足。

その他糖尿病、腎疾患、甲状腺機能 進。

カルシウムの摂取について

骨の量は20才までに完成、あと減る一方。したがってこの20才までの間にどの位骨の量を高めておくかが重要。子供のころからカルシウムを多く含む牛乳や小魚を多くとること。骨が悪体質は遺伝する。

1日600mgのカルシウムが必要なのに、老人は500mg以下しか摂取していない。牛乳をのむ老人は身長は短縮は少ない。牛乳のほか、小魚、豆腐、ほうれん草、ブロッコリー。

日光浴

紫外線→コレステロール→ビタミンD

(腸よりのCa吸収をよくする働き)

運動

適度の運動によって、骨に対してストレスを与えておく。老人の散歩。中年の女性のエアロビクス。膝や足首に問題のある人に水泳。骨塩量増加を認む。

起立性低血圧症

最低1日4時間以上の座位、立位をとらないと、起立性血圧調節機構が弱くなる。

まとめ

「楽をすると体がなまる」と俗に言われているが、それがまさに廃用症候群の危険性を言いあてた言葉である。

老人では、それが生命の質の低下に直結するものだといえことを認識する必要がある。

誕 生 日	4月1日	長谷川博一君	4月1日	早川 町子様
	4月2日	梨木 建夫君	4月14日	稲田美津子様
	4月10日	今井 克義君	4月30日	高橋 淳子様
	4月21日	堀川 正幸君		
結 婚 記 念 日	4月22日	米山 忠俊君		
	4月1日	山下 厚・美佐子ご夫妻	4月17日	白崎哲男・輝 子ご夫妻
	4月3日	落合益夫・千鶴子ご夫妻	4月19日	羽賀一夫・芙美子ご夫妻
	4月4日	石月雅司・恵美子ご夫妻	4月25日	堀川正幸・美智子ご夫妻
	4月11日	鈴木英友・成 子ご夫妻		