



インスピレーションになる

Rotary



国際ロータリー第2610地区

南砺ロータリークラブ

クラブ会報

なんと

NO. 2428

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp



例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ぶくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

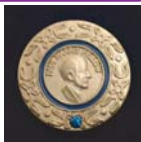
撮影 写真同好会 木本修一会員



日光浴をする猫

第2488回例会 平成31年1月15日(火)曇

- ◆点 鐘 12:30 岩木貴之会長
- ◆司 会 森 悦夫 SAA
- ◆国歌「君が代」Rソング「四つのテスト」
- ◆会長の時間 岩木貴之会長



PHFバッジ

今日は、富山あるいは北陸の"冬"と言えば、切っても切り離せない"雪"について、気象庁および富山地方気象台の記録・資料から調べてみました。

これはあくまでも全国の県庁所在地の数字で、富山市の年間降雪量ですが、昭和62年から平成28年(1987~2016)までの30年間で最も累計の多い年は平成18年の504cmで、最も少ない年は翌平成19年の101cmでした。この30年を平均しますと266cmで、過去10年(平成19年から平成28年)の平均値が245cmですので約20cm少なくなっております。ちなみに金沢市も過去30年が154cmで、過去10年が144cmとなっており、約10cm少なくなっております。逆に福井市の過去30年は179cm、過去10年は190cmと10cm増えております。全国で見ますと全国の第1位は青森市で、過去30年は657cm、過去10年では559cmと1m少なくなっております。全国の第2位は札幌市で過去30年では487cm、過去10年では473cmとやや減少しております。第3位は山形市で過去30年では295cm、過去10年では306cmと、少し増加しております。ちなみに富山市は全国において過去30年では第4位で、過去10年では秋田市の285cmに抜かれ、第5位です。

続きまして、最深積雪ですが、これはその時に降った最大量のことですが、過去30年の平均値で言いますと、富山市は平均51cmで全国第3位です。全国第1位は青森市の114cm、第2位は札幌市の100cmで、この2都市が群を抜いております。これはあくまでも平均値ですので、ややもすればこの倍くらい降ったこともあるようです。参考までに富山市では、昭和38年には186cm、昭和56年には160cm、平成18年には79cmを記録しており、この最深積雪の日本記録はといいますと、気象庁の観測所のある公式地点では、昭和20年(1945年)2月26日の富山県上新川郡大山町で記録した750cmが日本記録だそうです。観測所の無い地点では、昭和2年(1927年)2月14日に滋賀県・岐阜県にまたがる伊吹山で1182cmを記録しております。

次に降雪日数ですが、全国第1位は札幌市で、過去30年平均124日、第2位は青森市で108日、富山市は第10位で55日と意外と少ない日数であります。これは、寒気が厳しいとドカッと降り、緩むと雨になるという北陸特有の冬の気候あるいは気圧配置が原因と言えらると思います。

最後に初雪のデータですが、昨年平成30年は12月8日で、前年より6日遅く、前年より19日遅い観測となりました。最近の記録で言いますと、1番早い年は平成14年(2002年)の11月4日、2番目は昭和56年(1981年)の11月8日であります。逆に遅い初雪の第1位は平成16年(2004年)の12月23日、第2位は昭和32年(1957年)の12月19日、第3位と第4位は同じ日で、平成18年(2006年)と昭和38年(1963年)の12月18日で、初雪の早さと豪雪とは、あまり関係が無いと言えらると思います。

◆幹事報告

久恵龍三幹事

- ①G事務所より、「R I 囲碁大会案内状」韓国大邱 4月6日・7日
- ②G事務所より、「2021-22年度ガバナー決定宣言」七尾RC 神野正博君
- ③G事務所より、「2019年1月 職業奉仕月間リソースの案内」
- ④G事務所より、「2019年度 米山奨学生世話クラブ募集の案内」
- ⑤東となみRCより、3クラブ合同懇親会開催案内 H31/2/20(水)18:00~ 例会18:30~合同懇親会 於:鳥越の宿 三楽園 (砺波市庄川町)
- ⑥氷見中央、東となみ、高岡万葉、小矢部、高岡西RCより例会変更の案内
- ⑦G事務所より、2019-20年度地区副委員長と委員の推薦の依頼。
- ⑧小矢部RCより、会報の受領

◆ポールハリスフェロー称号伝達 岩木会長

中田修会員・澤田喜朗会員・荒井進会員に伝達。→



♣ 1月の誕生月祝 山田孝親睦活動委員長

- 11日 森 雄一君、12日 山田清志君、
- 16日 谷口和尋君、18日 岩木貴之君、
- 21日 尾山裕和君、27日 松本敏博君、
- 30日 渡邊秀一君



★ ニコニコボックス 1/15 榊 祐人委員長

岩木君 一ヶ月ぶりの例会場です。誕生日祝い有難うございます。
 渡邊君 新年会でニコBOX忘れまして。皆さん今年もよろしくお祈りします。誕生日祝いもありがとうございます。
 荒井君 木勢さん、貴重なリハビリテーション体験大いに参考にさせていただきます。
 吉田君 木勢さん本日卓話よろしくお願い致します。
 木勢君 卓話をします。よろしくお願い致します。
 石崎和君 今日の卓話"骨のお話し"、木勢さんよろしくお願い致します。
 森 雄君 誕生日祝、ありがとうございます。
 船藤君 新年懇親会でニコボックス忘れまして。年のはじめから失礼しました。本年もよろしくお願い致します。
 尾山君 ロータリーの新年会の後、アルコールを飲んではいけないカレド君と2人きりで二次会に行ってきた。喜んでいました。
 松井君 久しぶりの例会場です。昨年と大違い！雪がありませんね。
 片山浩君 良い天気の良い正月で助かります。
 松本敏君 暖冬で足元が楽でいいですね。
 中田裕君 遅刻失礼しました。
 杉本君 かぜが流行っているようです。気を付けて下さい。
 榊 君 新年おめでとうございます。お誕生日の皆さんもおめでとうございます。新年からカゼで寝込んでしまいました。まだ鼻水とセキが止まりません。まだまだ新年会が続きます。何とか体調を整えたいものです。

本日のプログラム 1月22日(火) 第2489回 職業奉仕セミナー

担当 職業奉仕委員長 木村伊徳君

◆出席報告 吉田 実委員長

会員数	1月15日出席率	12月18日の修正
47	72.34% (欠13)	74.47% (欠12メーク2)

メークアップ: 大西正芳君、片山浩一君。

次回の予定 1月29日(火) 第2490回

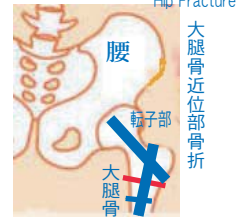
クラブ協議会 (中間報告) 担当 会長 岩木貴之君



南砺市民病院では、新たに作業療法士の治療も追加になりました。また、平日午前中と午後2回リハビリテーション、入院患者は土曜日・日曜日でもリハビリテーションを行う。

* 3週間経過して、車椅子から歩行器になりました。膝も120度まで曲がる迄に。

リハビリテーションの内容は、〈低い椅子から立ったり座ったり〉くうつ伏せの姿勢からウエイトをつけた足の上げ下げ〈段差の少ない階段の昇降〉〈杖での歩行〉〈片足での静止状態30秒〉〈運動マシンによる筋トレ〉 * 1ヶ月経過して、毎朝入浴になりました(退屈な入院生活では、入浴と食事が唯一の楽しみ)。午後1回のリハビリテーションになりました。 * 2ヶ月経過して、正座・胡坐が可能に。階段も手摺なしでの昇降が可能に。杖なしで50mを歩くことが可能に。退院目標を達成したので退院し、次の目標のために外来によるリハビリテーションを継続する(ゴルフができるまでの運動能力)。



外来リハビリテーションの内容は、〈側方横足上げ〉〈片足スクワット〉〈股関節運動〉〈大股歩行訓練〉〈蟹の横這い歩行〉〈体幹ねじり運動〉骨の完全な復元には3ヵ月と言われている。筋肉については1年とも言われている。「リハビリテーション」と「通常の筋トレ」とは似ていますが、筋トレは日常生活ができることよりも高い内容であり、健康維持に必要と思われる。「リハビリテーション」を卒業したら「通常の筋トレ」のためにも「貯筋同好会」に参加させていただきたいと思っています。

骨折による入院患者のエコノミー症候群について身体が動かせない患者が多く(血栓症対策・血液さらさらの薬)

南砺市民病院について

一般病床175床(診療科22) リハビリテーション部屋のある棟(15年前増築)個室12室 (1日2000円)病院経営は3000万円の利益
理学療法士17人・作業療法士14人・言語聴覚士6人(外来3人・2人・1人)医療ソーシャルワーカー4人
東棟2階にリハビリテーション部屋、3階に浴室2・介助浴室1・理容、病棟食堂(患者用)
病院の階段段差6寸 自宅の階段段差7寸のため自宅階段手摺を設置



南砺市民病院外観

参考資料

リハビリを行う専門家として「理学療法士」と「作業療法士」の国家資格がある。

「理学療法士」は、寝返る、起き上がる、立ち上がる及び歩くなど、日常生活に必要な基本動作ができるように身体の基本的な機能回復をサポートする動作の専門家です。歩行練習などの運動療法や、電気・温熱・光線などを使った物理療法を用いて、身体の機能や動作の回復をうながし、自立した日常生活が送れるようにバックアップします。

「作業療法士」は、入浴や食事など日常生活の動作や、手工芸、園芸及びレクリエーションまであらゆる作業活動を通して、身体と心のリハビリテーションを行う。理学療法士と異なる点として、作業療法士は躁うつ病及び摂食障害などの精神障害の患者さんも対象としている。

(理学療法士の資格取得者数は約11万人、作業療法士の資格取得者数は約7万人となっている。)

〈その他の資格者について〉

「言語聴覚士」は、言語や聴覚、音声、認知、発達、摂食・嚥下に関わる障害に対して、その発現メカニズムを明らかにし、検査と評価を実施し、必要に応じて訓練や指導、支援などを行う。

「介護福祉士」は、ベッドから車椅子への移乗、歩行介助等移動を要することや、食事や入浴、排泄、更には清拭や洗顔、歯磨き等の衛生管理など日常を送る上での動作など身体介護を行う。

「社会福祉士」は、年齢や性別、障害などを問わず、生活を送る上で何かしらの問題がある人々すべてに対し、相談や助言、指導を行っていく。病院などの場合は患者や家族が抱える経済や社会的、精神面などの相談にのり、関係機関などの調整や書類の処理を行う。ソーシャルワーカーのこと。



◎脂肪・筋肉・骨から出たメッセージ物質が血管のなかを流れ、脳の視床下部に作用する

脂肪 脂肪萎縮症(難病)の子供→筋肉のみの子供

脂肪細胞が増加して脂肪細胞が出すメッセージ物質「レプチン」食欲を抑える、生殖を左右する(他に600種類の物質が発見) チンパンジーの体脂肪率は3~5%、草原に住む人間の体脂肪率は10~25%。脂肪を蓄える能力が人類を進化させた。

脳が膨大なエネルギーを必要とする。

・人類の繁栄は長距離の移動、多産。

現代社会は6億人が肥満(異常)→「レプチン」が血液中の油で作用しない。 肥満原因(心筋梗塞・脳卒中)の死亡280万人。

筋肉 「エルジャンブルー牛」→筋肉が多い牛

筋肉はサルコメア細胞の収縮によって動く。 トレーニングをすると筋肉の細胞に傷がつき、それが修復されるたびに 大きく大きな筋肉に成長する。 メッセージ物質「ミオスタチン」(他100種類が発見)

筋肉細胞を増やすな、成長するな、エネルギー浪費するな。がんの増殖を抑える。うつ症状を改善する

運動するとメッセージ物質「カテプシンB」を出して記憶力が高まる 海馬の神経細胞を増加するのではない(学生・部活) (免疫の暴走による肥満)を抑えるメッセージ物質「IL-6」の発見

筋肉は単に体を動かす道具ではない。スーパーパワーに注目 体の7割を占める脂肪と筋肉は様々なメッセージ物質を出して健康を維持する臓器

・人間は動くことを前提に作られている。 動かずにいれば筋肉からの大切なメッセージ物質が出なくなり病気になる。

骨 骨のなかには骨髄があるカルシウムの柱(骨細胞)、破骨細胞、骨芽細胞によって5年で全て作り変えて丈夫にする。

メッセージ物質「スクレロステチン」骨の量をコントロールする。

・多い コールドウェル自転車選手→骨が減り続ける(骨粗しょう症)、(軽く転倒しただけで大腿骨近位部骨折 Hip Fracture 高齢者の場合1-year mortality was 21.2

・少ない ドレイヤーさん→硬結性骨化症(骨が増え続ける難病)

宇宙飛行士の老化現象 骨量(骨芽細胞)が減少し全身の臓器に悪影響。メッセージ物質「オステオカルシン」 大きさ10万分の1ミリ 記憶力 海馬の機能を左右。 筋肉の若さ 効率的にエネルギーを左右。 生殖能力の向上 精子の数を左右。

メッセージ物質「オステオポンチン」 免疫力免疫細胞の増加。

骨量を増加させる→健康維持 運動習慣によって骨量に違いが出てくる。衝撃を骨細胞(全身で数百億個)がセンサーとして感知する。 自転車→骨粗しょう症。ランニング→骨への衝撃により「スクレロステチン」を減少し、骨芽細胞を増加させる。

(配布資料転載)