



◆◆ 本年度会長方針 ◆◆

「つながりを継続しロータリーを築こう」

例会日/毎週月曜日 12:30 ~ 13:30
例会場/広島サンプラザ TEL (082) 278-5000
会長/有田 伸治 幹事/江草 善行

事務局

〒738-0015 広島県廿日市市本町5番1号
廿日市市商工保健会館 4F
TEL (0829) 31-5490 FAX (0829) 31-5491
E-mail / office20@h-hrc.com
URL / http://www.h-hrc.com/

第1157回 広島グリーンアリーナ 2024年3月2日

ドラゴンフライズ観戦例会

第1158回 広島サンプラザ 2024年3月4日

会長時間

会長 有田 伸治



卓 話

「最近の国税関係の話題」

梶田 滋 会員



第1159回 広島サンプラザ 2024年3月11日

会長時間

「理事会報告」

副会長 渡邊 英晶

卓 話

「肩こり改善からはじめる健康経営」

石井 充子 会員

1. 〈課題〉肩こりが社会に与える影響
 〈アンケート①〉第一三共ヘルスケアの調査(2020年8月、20～50代男女700人を対象に実施)によると、テレワーク導入後3人に2人(65.4%)が不調を感じていると回答。その内容の第1位が「肩こり(41.6%)」第2位が「腰痛(28.3%)」。「肩・腰等の痛み」があると回答した中で41.7%が「業務低下につながった」と回答した。
 〈アンケート②〉産業医科大学の永田智久准教授らが調査(製薬会社従業員のべ4万人を対象)を行い「不調が原因で仕事の能率が悪くなる」という「労働生産性の低下」を金額に換算。1カ月間の損失額が2018年は8,689円、2020年は10,067円、2021年は9,716円に上った。
 〈アンケート③〉永田准教授らが製薬会社4社の従業員約1.2万人を対象に健康問題に関わるコストについての調査を実施。医療費や薬剤費は25%、病気での欠勤(アブゼンティーズム)は11%に対し、肩こりや腰痛を含めた慢性疼痛によるプレゼンティーズム(=心身の不調を抱えたまま仕事をする状態)は64%を占め、医療費や薬剤を上回り、経済的損失をもたらすことがあるという考察結果だった。

2. 肩こりになる原因

- ①姿勢の悪さ・長時間の同姿勢
 「PCのデスクワークなど」「うつむいたままの姿勢でスマートフォンの画面を見る」
 →同じ姿勢で長時間作業することが多いため、肩や首に負担がかかる。首や肩が丸くなり、血流が滞りやすくなり、肩こりに。
- ②ストレス・自律神経の乱れ等
 「ストレスや心配、不安など」「自律神経の乱れ」

→交感神経が優位に働いて血管や神経が緊張状態になり、血流がギュッと締まって縮まることで筋が固まって肩こりが起こる。

③身体全身を動かさない・動かす時間がない
「筋肉を動かす機会が少ない」と筋肉の弾力が低下して硬くなり、血行不良に。

「運動不足によって筋力が衰える」と正しい姿勢を保つことが難しくなる。

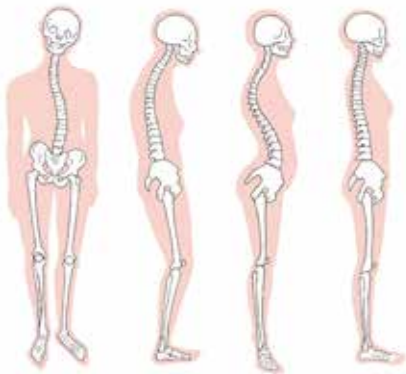
→肩や首、腰への負担増

④冷え

女性は特に筋肉量が少なく、代謝が低い傾向にある。血流が悪くなると身体が冷えて身体を動かしにくくなり、全身の血流が益々悪くなるので肩がこりやすくなる。

3. あなたの姿勢は①～④のどれですか？

- ① ② ③ ④



- ① 骨盤の上下・左右のゆがみ
- ② 骨盤が後傾→ねこ背
- ③ 骨盤が前傾→そり腰
- ④ 正しい姿勢

4. 〈実践〉肩こり改善・美姿勢メイクチューブヨガ

- ①ヨガとは？ ②ヨガの完全呼吸法とは？
- ③姿勢は筋力です！

上記の①～③についての説明後、15分程実践を行い、皆さん美姿勢になられたようでした。



5. 肩こりを予防するには？

- ①正しい姿勢を保つ
- ②血流が滞らないようにする
- ③適度な運動をして動かす
- ④ストレスフリーで

6. ロータリアンとしてできること



国際ロータリー第2710地区（広島・山口）井内康輝ガバナー信条は、「平和の種をまこう!! ～ロータリアンにできること～」



私がロータリアンとしてできることは、
～心地よい呼吸を合わせて、自然にあふれる笑顔が平和への第一歩!!～ Namaste (#^^#)

第1160回 広島サンブラザ 2024年3月25日

会長時間

ガバナー補佐スピーチ

ガバナー補佐 嶋本 文雄 様
ガバナー補佐幹事 吉川 恵 様





米山奨学金授与

卓 話

「ロータリーの友など」

江草 善行 会員

「クラブ協議会」

第1163回 広島サンブラザ 2024年4月22日

会長時間

会長 有田 伸治

卓 話

「相続登記の申請義務化等」

高尾 昌二 会員

第1161回 広島サンブラザ 2024年4月8日

卓 話

「胃がん検診とヘリコバクター・ピロリ菌」

今川 勝 会員



誕生日祝



米山奨学会 博士号取得記念品授与

卓 話

「自己紹介」

松本 猛 会員

第1162回 広島サンブラザ 2024年4月15日

会長時間

「理事会報告」

副会長 渡邊 英晶



活動報告

音楽同好会

3月14日

渡邊 河内 藤岡 高尾 吉本 江草 石原

4月10日

渡邊 藤岡 高尾 吉本 工西・奥様 石原



チューブヨガ同好会

3月11日

江草 畑 石原 永井 渡邊 石井

「卓話レッスン後の同好会！ますます美姿勢に&若返りました！」



カラオケ同好会

4月8日 ねこ娘

河内 植田 田濱 藤岡 畑 石原



2023-24年度広島 14RC 合同懇親ゴルフ大会

4月29日

有田 上杉 岡崎 石原 田濱 永井 松本 植田 河村

永井会員が個人戦A組で優勝されました。

