



**御坊東ロータリークラブ**

since 1996.2.14

**Club Weekly Britain**

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F  
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市齒350-28(御坊商工会館3F)  
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234  
 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

Peace Through Service  
 Sakuji Tanaka  
 Rotary International President  
 2012-13

四つのテスト(Four way Test)  
 (1)真実かどうか (2)みんなに公平か  
 (3)好意と友情を深めるか  
 (4)みんなのためになるかどうか

会長 龍田安廣 廣弘史  
 副会長 小林隆史  
 幹事 小池佳史

☆ 司会進行 SAA - 細川幸三 君

<ゲスト>

\* 柔道整復師  
 大川拓哉 様



### 会長告知

会長 龍田安廣 君

こんばんは。本日はゲストとして、柔道整復師 大川拓哉様をお迎えしております。後程、プログラムで卓話をして頂きます。現在は、三和接骨院に勤めているという事です。宜しくお願い申し上げます。

本日は、当クラブの本当の800回例会です。行事の都合で少し早い目に800例会として記念事業をして参りました事を、報告しておきます。

過日、3月10日に海の勇者クヌッセン機関長讃える意味で、日の岬において献花をして参りました。

皆さんもご承知の通り、昭和32年2月10日に徳島県の高砂丸の乗組員を助ける為に、夜の海に帰らぬ人となりました。

この行為に対して敬意を表するものであります。出身地はデンマーク国であります。このような人ばかりであれば、世界中がいつも平和で居られると思いますが、世の中そうなりません、残念であります、それが今の世界の現実であります。

以上で本日の告知と致します。

### 幹事報告

幹事 小池佳史 君

○例会変更

\* 田辺東RC 3月13日(水)PM12:30~ 職場見学

\* 海南西RC 3月28日(木)→休会

### 本日のプログラム

#### 「肩こり予防法」

柔道整復師 大川拓哉 様

肩こりとは・・・筋肉が硬くなって、血行が乏しくなっている状態。

血流が悪くなっていると、ダルさ・重さを感じる。

原因・・・寒さで力が入ってしまって筋肉が硬くなる。

筋肉に過度の疲労がたまって、筋肉が硬くなってしまふ。

**自分の行動に責任を持とう!!**

内科的な疾患、心筋梗塞となになれば急激に肩こりの症状が出てくるので受診する。

年齢を重ねていくと、特別なことをしなくても肩こりの症状が出てくる。知らないうちに筋肉疲労が起こり、自覚症状として出てきます。

筋肉には縮む働き、伸びる働きがあり、伸びる働きが悪いといつも以上に負荷がかかってしまい、その積み重ねが筋肉疲労として肩こりとなります。

肩こりは、首筋の筋肉で特に腕を上げる時に痛くなるが、この時、肩の筋肉は縮んでいるのです。

腰から腕の付け根まできている筋肉が伸びているが、この筋肉が硬くなっていると負荷がかかりすぎてしまい、肩こりの症状になる。



肩甲骨の動きが悪くなると肩こりになります。

肩甲骨には、約18の筋肉が付いて、その筋肉が上手に伸びたり縮んだりを繰り返して肩が上がる状態になっています。

この筋肉を良い状態にしてあげると肩こりが改善されること多く見受けられます。

肩こりになりやすい姿勢は、背中が曲がったり腰が曲がったりしている状態であるので、ストレッチをすとか、日常生活の改善によって肩こりは解消されます。



Gobo East Rotary Club