

岐阜北ロータリー一例会

平成22年9月15日 都ホテル

山口八郎先生の紹介内容  
米本接骨院 米本 光吉

祖父が千葉県より東京警視庁へ入庁。加納治五郎先生（柔道創設者）の弟子となり、長じて柔道を広めるため岐阜県警察へ派遣され、岐阜で柔道を教えると同時に大正八年、柔道場と最初の整骨院（ほねつぎ）を開業。本年90周年を迎えた。本人は現在の地（長良福光）で43年に成り、4代目となる長男と共に業務に励んでいる。



卓 話

テーマ：「老後の健康管理について」

講 師：米本接骨院 院長 米本光吉 氏

・ 膝関節について（膝関節症）

加齢による骨の変形、軟骨の摩耗、軟骨に傷が入る等による痛みで、正座出来ない、階段の昇降が出来ない、水がたまる。またスポーツによる外傷、治療法としては保存療法から運動療法、足あげ運動等にて関節周辺の筋肉を強化する。

・ 肥満と運動について

体重1kg増加すると、血管100m伸びる、血圧上昇、心臓負担、高血圧になる。大きい筋肉を使って脂肪を燃やす。中高年は激しい運動はやめて、ストレッチが最適である。

・ 腰痛について

運動不足で筋肉が弱っている時、無理に使うと血行不良になり痛む。痛みは血流をよくしようとする体の修復反応。そこで温めて安静を保てば、改善される。

・ 肩関節について（五十肩）

加齢による腱・筋肉の老化。血流が悪い、従って温めて血行をよくし、保存療法の後2ヶ月ぐらい経て運動療法。クールダウン・激しく使った筋肉は冷やすと疲れが残らない。

- ・ 認知症について  
(東北大学医学部教授 川島隆太博士 参照)
- 予防するには
- ①音読をすること 毎日5分間
  - ②一桁単純計算をする 15分

#### その他

頭を使う程、脳神経線維は増える。100歳でも増える。  
指先を使う事、楽器演奏、編み物、字を書く、包丁を使う等。  
夫婦のコミュニケーションは嫌悪感なしでつき合うこと。

#### その他について

健康のための医学書を数冊引用して紹介した。