

※ 幹事報告 中村大祐幹事

幹事報告をご覧ください。

- 23日の例会は18:30より伊豆菜梅川亭にて観桜会になります。30日の例会は休会になります。
- 26日に19:10より正泰苑にてランニング同好会で根本さん送別会があります。
- 28日18:00より川口ブルワリーにて米山奨学生のピンピンさん送別会があります。

※ 出席報告 荻野梓委員長

本日分	3月9日	Zoom参加	3名
会員数	101名	Make-Up	25名
会場参加	47名	出席率	79.79%



※ ニコニコ資金報告 金子邦彦委員

前日までの累計	1,134,235円
本日の計(31件)	51,000円
本日までの累計	1,185,235円



田辺院長本日よろしくお願いします。卓話楽しみにしています。岡村睦美会員
田辺様川口RCへようこそお越し下さいました。卓話楽しみにしております。岩崎様これからよろしくお願い致します。中村大祐幹事
本日の卓話よろしくお願いします。小倉克徳会員
よろしくお願いします。白井靖会長
卓話楽しみにしています。増田泰久会員
岩崎さんよろしくお願いします。下館貴子会員
よろしくお願いします。岩崎真佐美さん
よろしくお願いします。白井靖会長
入会おめでとうございます。松本道和会員
37回目の結婚記念祝いありがとうございます。網谷徹己会員
結婚記念祝いありがとうございます。齋藤幸雄会員

3月14日が私の誕生日で、その一日前の3月13日が結婚記念日、その一日前の3月12日が夫の誕生日で3月11日は小川さんの誕生日です。荻野梓会員
結婚祝いありがとうございます。永井牧会員
おめでとうございます。白井靖会長

ありがとうございます。それなりに楽しんでいます。小林修会員
田中年度入会しました。これからもよろしくお願い致します。佐藤進会員
入会祝いありがとうございます。仲川聡会員
ありがとうございます。中村大祐幹事
おめでとうございます。白井靖会長

清掃活動お疲れ様でした。渡辺成子会員
本日は清掃活動お疲れ様でした。次回もよろしくお願いします。丸山恵美子会員
朝の清掃活動お疲れ様でした。帰りに川口の町がきれいに見えました。森絹子会員
来週13日から台湾へ。久しぶりに逢えるので楽しみです。本日の清掃活動御苦労様でした。まだまだたくさんゴミがありびっくりです。朝日恵子会員
taiwanに行きます。北村透会員
あたたかくなってきました。なぜか庭の梅の木が二度咲きしています。篠田元一会員
2月結婚記念と入会記念です。早船雅文会員
孫が体調を崩しましたが、今朝元気な声で電話をくれました。佐藤先生ありがとうございました。木内賢治会員
上野様、財津様大変お世話になりました。今後のお元気で活躍下さい。永村俊朗会員

※ 本日の行事

● 結婚記念祝



齋藤幸雄会員、永井牧会員、白井靖会長
網谷徹己会員、荻野梓会員

● 入会記念祝



中村大祐幹事、小川博史会員、小林修会員、白井靖会長、佐藤進会員、砂沢学賦会員、仲川聡会員

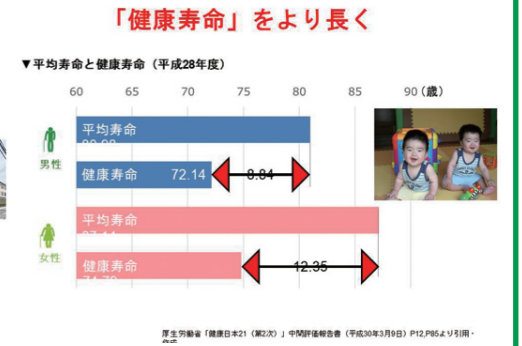
● 卓話

東川口病院 院長 田辺知宏 様 (日本骨粗鬆症学会認定医) 「骨粗鬆症について」



自己紹介
2005年～
川口市の東川口にある
東川口病院の院長
骨粗鬆症専門外来開設

日本骨粗鬆症学会認定医
川口市医師会理事
身体障害者認定医
整形外科認定医
医学博士、産業医、学校医など



- 要介護の原因 2017
- 第1位 認知症 18.7%
 - 第2位 脳血管障害 15.1%
 - 第3位 高齢による衰弱 13.8%
 - 第4位 骨折・転倒 12.5%
- 骨粗鬆症は手をうてる!!



健康寿命延伸には
骨粗鬆症への対応を!!

治療率はものすごく低い!!

しかし現状は

- 患者1280万人 人口の10%
- そのうち治療中20%

- 骨粗鬆症の方20%
- あしの付け根の骨折の方8%
- せなかの骨折の方4%
- 男性

骨粗鬆症とは

- 骨の強度低下
- 骨の強度=骨の密度+骨の質
- 骨折のリスクが増大



骨折しやすい部分



介護費用(骨折が原因による)

1,540万円
骨折が原因で介護となった場合の5年間の費用
要介護1の介護費用は、1日あたり約4,400円を、用いて5年間すると仮定し、介護費用を試算した。

元気に過ごすために大事な4つ

1. ふだんの生活
2. 食事
3. 運動
4. くすり

2. 食事

カルシウムを多く取る
(800mg以上)



啓蒙活動にご協力ください
「美しい骨」
Re-bone project リボンプロジェクト

mail: telecasterukulele14@gmail.com
INSTAGRAM: tomtanabe

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!
「片脚立ち」 「スクワット」
ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう!
フロントランジ