



2024-2025 年度 国際ロータリー会長
ステファニー A.アーチック

HP : <http://www.kawasaki-chuo-rc.com/>
E-mail : info@kawasaki-chuo-rc.com

国際ロータリー第2590地区

次世代につなごう！

ガバナー 長戸はるみ

例会： 毎週月曜日 12:30

例会場： 川崎日航ホテル TEL: 044-244-5941

事務所： 210-0004 川崎市川崎区宮本町 7-1 三陽会館ビル 5 階

TEL: 044-233-3005 FAX: 044-233-8460



副会長
木村教義

会長
石田幸兒

幹事
廣瀬千尋

第1729回 令和7年3月10日 VOL.40 No.26

川崎中央ロータリークラブ WEEKLY

●司会……瀧上亜里佐 S A A

●点鐘……石田会長

●ロータリーソング 高後ロータリーソング委員長

「我等の生業」

○本日のメニュー 和食

オブザーバー

おつけもの慶 渥美朱美様

木村副会長

会長報告

石田会長

1. 神奈川県ロータリアン親睦テニス会のご案内が届きました。
2. 地区 社会・国際奉仕委員会関連ホームページへのコンテンツ提供ご依頼が届きました。
3. 地区より、次年度地区委員の委嘱状が届きましたので、担当の方よりお願いいたします。後ほど、配布します。

出席報告

原出席委員長

	会員数	出席 該当者	出席者	欠席者	ホーム クラブ	メイク	前々回 修正
1729 回	44	43	29	14	67.44		
1727 回	44	43	28	15	65.11		

幹事報告

廣瀬幹事

◎ 例会変更のお知らせ

☆川崎南RC☆

3月18日(火) 休会 祝日週につき
4月1日(火) 移動例会 煌蘭
4月8日(火) 夜間例会 創立記念例会
4月22日(火) 移動例会
「三井本館 見学会」
4月29日(火) 休会 祝日
5月6日(火) 休会 祝日

◎ 週報を送ってくださったRC

ありません。

◎ 本日の配布物

会報 3/3
ガバナー月信
ロータリーの友

地区委員委嘱状

会員増強委員会 委員 青木 松枝会員
会員増強委員会 委員 上原 尚子会員
ロータリー平和フェロシッパ委員会 委員 瀧上 亜里佐会員
ロータリー平和フェロシッパ委員会 委員 牧島 聡会員
奨学金・学友・VTT委員会 委員 廣瀬 千尋会員
職業奉仕委員会 委員 伊藤 弘志会員
米山奨学金増進委員会 委員 山口 幸太会員

スマイルレポート

木村副会長

石田会員……今日はどうって変わって快晴ですね。
本日は井本様卓話よろしくお願い申し上げます。
廣瀬会員……先週は林先生の「市政を語る会」に参加
させて頂きました。熱く語る姿がとても
恰好良かったです！
井本様、本日の卓話どうぞよろしくお願い
します。
川島会員……井元様卓話楽しみにしております。
松本会員……井元様、大変お忙しい中、卓話を受けて
いただきありがとうございます。本日は、
よろしくお願い申し上げます。
佐野会員……先日ゴルフ仲間4人で沖縄県の座間味島
に行ってきた。星がすごくキレイで
した。もうすぐ星になっちゃいそうなジ
ジー4人の楽しい旅でした。

渡辺会員……井元様、本日の卓話大変楽しみでした。
上原会員……皆様こんにちは♡ 花粉すごいですね！
渥美さま、ようこそお越し下さいました。
井元雄一様、本日の卓話楽しみにいたし
ておりました！よろしくお願い致します。
阿野会員……皆さん、こんにちは!!井元様本日の卓話よ
ろしくお願い致します。今日の花粉がす
ごいですね!!皆様ご自愛ください。
伊藤(弘)会員…①本日は井元様、卓話よろしくお願い
します。
②今年は全く積雪がなく、娘が雪合戦し
たいといつも言うので、なかなか機会に
恵まれません。温暖化の影響で面白くな
い冬が続いています。
安東会員……井元雄一様、本日の卓話よろしくお願い
致します。
牧島会員……本日の井元様の卓話楽しみでした。よろし
くお願いします。
おつけもの慶さん、大好物です!!
本多会員……雪が降ったり、汗ばむほど、暖かくなっ
たり春が近づきつつありますね。
渥美さまご来訪ありがとうございます。
今日はゆっくりお楽しみ下さい。
井元様先日のRLI研修では、お世話に
なりました。今日はご職業に関する卓話
をお聞きできることを楽しみにしており
ます。
柳町会員……井元様ようこそ！本日の卓話楽しみにし
ています。渥美様本日の当クラブの例会
を楽しんでください。
長島会員……皆さまこんにちは!暖かくなりました
ね!17日から19日までは。東京ドーム
行ってきます。井元雄一さま本日の卓話
どうぞよろしくお願い致します。
和田会員……本日の卓話の井元雄一様、楽しみにして
おります。よろしくお願い致します。
高後会員……井元雄一様ようこそ!! 卓話楽しみにし
ております。
林(信)会員…皆さんこんにちは。井元様卓話お楽しみ
です。
原 会員……井元様ようこそお越し下さいました。
本日の卓話楽しみしております。どうぞ
よろしくお願い申し上げます。
木村会員……①本日の卓話井元様よろしくお願い申し
上げます。
②渥美様、ご入会よろしくお願い致します。
お待ちいたします。

1729 回	19 件	20,000 円	累計	407 件	568,000 円
--------	------	----------	----	-------	-----------

アマゾン1位の著者が語る
「姿勢が未来を変える」

正しい姿勢で健康に

川崎中央ロータリークラブ様 卓話

姿勢専科 KCSセンター 総院長

WHO基準カイロプラクター & 健康科学博士

井元 雄一

井元雄一 経歴

バイクの交通事故の後遺症から
カイロプラクティックで回復。

↓
病院は治してくれなかった。
原因を見つけてくれなかった

↓
日本に教育機関がなかった
玉石混交のカオス状態

↓
海外で勉強 学位を取得

↓
臨床で気付いた“あること”



大学院で健康科学専攻、身体の構造から
世界最先端の治療法、予防医学まで研究

- ・アメリカ医学界名門大学UCLA
- ・オーストラリア州立大学マードック大学
- ・アジア予防医学先進国 韓国ハンソ大学院

当院のサービスメニュー例

- ・腰痛・肩こり改善コース
- ・頭痛解消コース
- ・膝痛改善コース
- ・ヘルニア改善コース
- ・坐骨神経痛改善コース
- ・しびれ改善コース
- ・内臓機能改善コース
- ・健康増進長寿コース
- ・若返りコース
- ・企業の健康管理なども受託



カイロプラクティック

- ▶ 整体との違い。
- ▶ 接骨院との違い
- ▶ 鍼灸院との違い
- ▶ カイロプラクティックの分類
 - ★国際基準クリア
 - D.C. B.H.Sc B.Sc M.S. Ph.D 等
 - 国際基準団体 JFCP、JAC
 - ★自称カイロプラクター
 - 危害報告が多い

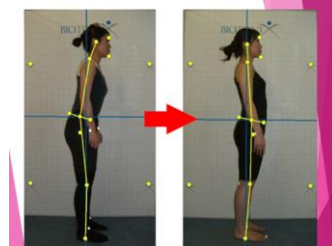
カイロプラクティック

- ▶ 背骨のゆがみを物理的構造学的に治す
- ▶ 神経のお医者さんともいわれる
- ▶ 科学に裏付けられた安全で
効果的な技術が前提
ところが20年やってきて分かったこと

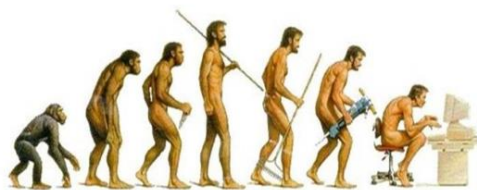
↓
生活基盤や環境によっても効果が違い
メンタルや栄養や運動も関係する

↓
実践するカイロプラクターは少ない
ウェルネスクイロプラクティック

姿勢はすべてを網羅



今は徐々に退化か！？



今は徐々に退化か！？

原始人のたくましいパワー

V.S.

腰痛、肩こり、ひざの痛み
側弯症

Sitting so much
寝たきり、介護
知的、精神障害
豆腐メンタル
認知症
病気の若年化



①運動が正しく
できなくなる…
(関節運動機能障害)

身体が正しく動かない
ゆがみや悪い姿勢は動きを妨げる！
運動効率 DOWN！
筋肉が付きにくい、偏る
パフォーマンス DOWN！



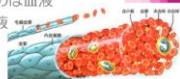
②呼吸が充分に
できなくなる…
(肋骨挙上障害)

肺がうまく働かない。
ゆがみや悪い姿勢は呼吸を妨げる！
酸素を十分取り込めない
肺に水がたまる
呼吸が浅い
さらに副交感神経 ↓



③血流が全身に
行き渡りにくい…
(筋肉の萎縮や緊張)

血流に問題が起きる
ゆがみや悪い姿勢は冷え性や
肩こり、頭痛を起こす。
全身に酸素を運ぶのは血液
栄養を運ぶのも血液



④神経に干渉が発生…
(神経圧迫)

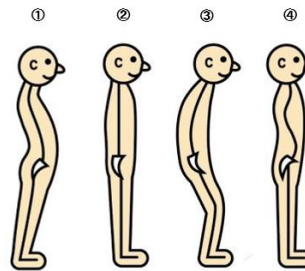


神経圧迫が発生すると・・・

1. 腰や膝の痛み
(知覚神経)
2. しびれや筋力低下
(運動神経)
3. 内臓機能(胃や腸)や
自律神経失調症
(交感神経・副交感神経)

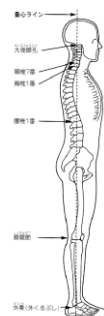


一番良い姿勢はどれでしょう



答えは④です。

S字 = 生理的彎曲



《横から見た姿勢》

- ▶ 耳珠 (外耳道)
- ▶ 肩峰
- ▶ 大転子
- ▶ ガーディ結節
- ▶ 外踝

《後ろから見た姿勢》

- ▶ 耳垂下の高さ
- ▶ 肩峰の高さ
- ▶ 肩甲骨下角
- ▶ 腸骨稜

理想の姿勢とは

⇒ 重力抵抗性の高い姿勢

⇒ “超”回復が可能な姿勢

では どうしたらいいのか？

まず姿勢とゆがみの検査をおすすめします。

長年の蓄積



今の姿勢や状態は、数年前の自分が作っている。
今の努力は数年後の自分を作る。

会報委員 柳町大介 阿野順一

島田喜彦 上原尚子 渡部典行

伊藤弘志 林 信宏

事務局 伊藤 清恵

川崎中央ロータリークラブ Weekly

Vol. 40 No 26

編集・作成 川崎中央RC事務局

発行日 令和7年3月10日

石田幸兒会長指針 『マジックを発揮し創立 40 周年と市制 100 年を迎える年のクラブの輝きを一層増そう。』