



Reach Within to Embrace Humanity

【2011-2012年度 RIテーマ】
こころの中を見つめよう
博愛を広げるために
カルヤン・パネルジー

FUJIEDA SOUTH ROTARY CLUB

藤枝南ロータリークラブ会報

例 会：毎週金曜日 小杉苑 藤枝市青木2-35-30 TEL：054-641-3321
事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL：054-647-2300 FAX：054-647-2040
E-mail:club1991@fujieda-rotary.org

会長：伴野正明 副会長：早川清人 幹事：村松章隆 副幹事：内山淑夫

第986回



<http://www.fujieda-rotary.org>

- ソング 四つのテスト・あおげば尊し
- ソングリーダー 縣 博幸君



十秒に一人が
亡くなる
『糖尿病』

会長報告 伴野 正明君

今月は、31日に今年度目玉の一つの親睦ボウリング例会があります。100ピンやっとの人もハンディキャップ戦ですから、ガチンコ勝負で親睦できます。マイボールのハンディキャップ0でも、いつも200オーバーといきません。参加申し込みの締め切り日はまだですが、できるだけ多くの人の参加をお願いします。

本日はボウリングを楽しむための基礎知識をお話します。ガーターで挟まれた所がレーンですが、ここはボールが滑るようにオイルが引いてあります。ファールラインを超えると、靴裏にオイルがついて滑ります。危険とともに、そのオイルがアプローチについてしまい、アプローチが滑りやすくなり、投げづらくなります。靴裏は液体にも弱いので、突っかかってしまい転倒の危険が起きますから、ジュース等こぼしたときはすみやかに拭き取ってください。右の投球者が優先です。

接触の危険防止です。

ボールの持ち方があります。親指は完全にはめこみ、中指と薬指の第二関節まで入れて、手のひらがボールに着くスパンがベストボールです。

<アドレス>背筋を伸ばし、まっすぐ立ちます。目標のスパット（レーン上にある三角形のマーク）をしっかりと捉えます。

<スイング>軽くボールを前に押しだし、ボールの重みで振り子運動をさせます。腕は伸ばしません。目線、両腕、右足先を目標のスパット方向へ向けます。体の軸をまっすぐ保ち、肩、体をひねらないようにします。腕は床に対して垂直です。

<リリース>親指はピンの方向に向け、中指と薬指と手のひらでボールを前方に押し出すように投げます。ボールが最下点を通過してから手から腕を引き上げる時に、親指が10時方向に向くよう（握手をするようにともいいます）少しだけ回転させます。ストレート系の軽いフックボール

が変わります。

9. 糖尿病は血管の病気です。不良血管の写真で説明頂きました。
10. 糖尿病の特徴をして糖尿病と肺炎の特徴の違いを説明頂きました。
11. 糖尿病の3大合併症を資料から説明を頂きました。発病後10年ぐらいすると神経障害・網膜症・腎症の合併症になり最後には透析に成ってしまいます。
12. 蝦夷の写真を見せて頂き説明を頂きました。
13. 新薬DPP-4はインクレチン関連でビッグトーザ等があります
14. ヘモグロビンは出来るだけフラットの形に成る様にした方が良いです
おおよそ血糖が70～140の間に来る様に出来れば良いです。
15. ここで症例1として、報告者森竹の症例を報告しました。
変な奴ですが、ビッグトーザを使って良くなったと報告されました。
16. 糖尿病の治療として3本の柱があります。
1つ目は、食事療法です
2つ目は、運動療法です
3つ目は、薬の治療です
ただし、いくら薬の治療があっても、食事治療や運動治療が欠けては良くなり、悪くなりますので気を付けて下さい。一度、糖尿病になると治りません。

以上を報告とします。

また、講演の録音がパソコンで聞けますので、欲しい方は申し出て下さい。CDにてご用意させて頂きます

今週の一言

松浦 正秋君

<私のタイプ>

「少し愛して、永～く愛して」30年前のサントリーのCMに出演していた大原麗子さんのセリフです 憧れました 3年前に亡くなり残念です

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
3/16(金)	休会	
3/23(金) 第987回	P E T S 報告	
3/31(土) 第988回	親睦ボウリング例会	
4/7(土) 第989回	お花見例会	
4/13(金) 第990回	外部卓話	

(担当 / 高杉)