



第2705回例会 2021年1月13日 (木)

SAA/山本会員

会報担当/ 川島事務局

●点 鐘 平野会長

●ソング 君が代・奉仕の理想・4つのテスト

●お客様 三木クリニック院長

(株)リプラス 綿貫雄亮社長

● 平野会長ご挨拶



新年あけましておめでとうございます。恙無く新年を迎えられましたこととお慶び申し上げます。

十干十二支で申しますと今年壬寅。「壬寅(みずのえとら)」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、

新しい成長の礎となる年だそうです。

60年前を振り返りますと1962年東京が世界で初めて1000万人都市になり、音楽シーンでビートルズ、ボブ・ディラン、日本では北島三郎が「恋の病にお医者を呼んで」とブンガチャ節でデビュー、市原ロータリークラブでは福原会員が誕生した年です。

次年度は実質準備等スタートします。

次年度福原・宮武年度にとって素晴らしい年になりますように。平野・上野年度も半年残っております。どうぞよろしくお願いいたします。

1月は職業奉仕月間ロータリーの核心であります。そういう意味でも本日の卓話は三木会員の令兄新千葉ロータリークラブ所属三木英司様による「養生学」です。

自身頭の中は「未だ覚めず池塘春草の夢」

まだ中学生のまま、三木先生の教えである

「慎む、考える、鍛える」を最も苦手とします。年齢に抗ってはいけないでしょう。年だからと嘆いてもいけないと最近つくづく実感しております。「養生学」ご教示いただき、健康でいたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

● 上野幹事報告



ロータリー東日本大震災青少年支援連絡協議会へロータリー希望の風奨学金10万円を会から寄付致します。1月27日夜例会を通常昼例会に変更致しましたので、再度メールにてご連絡致しますので、出欠席のご連絡をお願いします。(株)リプラスの箕輪会員に変わり綿貫雄亮様が会員になりましたので、よろしくお願いいたします。

● ニコニコ報告

山崎会員・・・新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

おかげ様で、孫2人元気に生まれて来ました。

直哉とあかねです。皆様ご指導下さいませ。

檜垣会員・・・この度、市原で大切にしたい会社表彰で大賞に選んで頂きました。

今後とも宜しくお願い致します。

始関会員・・・三木先生本日は貴重な養生書をご贈答下さり又、内容のご説明賜りましてありがとうございます。

70代半ばですが今後の人生に

拳限服膺してまいりたいと思います。

白鳥会員・・・三木先生の卓話を拝聴した上に本まで頂戴し、

まことにありがとうございました。

藏内会員・・・私の息子が東大医学部に入学した時、市原市で2人目と言われました。

初代の医学部に入学した方は三木さんのお兄様の英司先生でしたのですね。

初めてお目にかかり光栄です。

小池会員・・・江戸時代の養生学者貝原益軒から医学の長足進歩による養生学の本を

贈呈頂き誠に有難く御礼申し上げます。本の内容を理解し、守り100歳に向かい

身体を鍛えたいと思います。

三木会員・・・兄英司の卓話ご拝聴頂きありがとうございました。

平野会長・上野幹事・・・明けましておめでとうございます。

三木先生卓話ありがとうございます。ご自愛下さいませ。

●本日のメインプログラム

三木英司氏卓話（三木クリニック医院長・新千葉RC会員）今こそ「養生学」

● 出席報告

前々回確定 59.7% 出席者37名 欠席者35名

本日出席率 53.62%

● 例会場

懐石料理 淡粧

クラブ管理運営委員会 福原委員長より

1月27日夜例会を昼の通常例会に変更

致しました。

会員増強・退会防止委員会 齋藤光将会員より

2月8日 親睦ゴルフコンペを開催致します。

コロナ期ではありますが、参加頂ければ

宜しくお願い致します。



米山記念奨学会より

三宅会員・小池会員に感謝状が届きました。

ご寄付頂きありがとうございます。



三宅会員より

お兄様の紹介

三木クリニックの医院長を務め、現在新千葉ロータリークラブに所属しております。

九十歳の現役内科医が伝授する

健康・長寿の秘訣を卓話して頂きます。



「今こそ「養生学」！」本のあらすじ
100年毎の三人の先達から教えられること

貝原益軒：慎む、歩行、塩で洗顔・歯磨、和俗童子訓

杉田玄白：考える、人生、老いの悩み列拳・特に目と歯

福沢諭吉：若年の無鉄砲、21歳から蘭学、鍛える、人生

「養生学」と言う言葉を思いつくまで

「医学」はNewtonに始まる近代物理学・化学に続き、生物学がDarwinにより近代科学に加わった発展の上に築かれた大殿堂。特に生物学が20世紀半ばのDNA二重螺旋構造の発見で、革命的に変化し、知見が爆発的に蓄積され、医学も大きく進歩した。

併し個人に必要なのは「医療」であり、特定の治療手段を受け入れるか否かは個人の判断で、個人の人生観をもとに自らの哲学に従って対応するものと考えられえる。従って個人の医療は

「科学」に近づける努力はしても「哲学」に近い性格を持ち、「養生哲学」が正確だが、長すぎて月並みなので、一字削り「養生学」に至りました。

・WHOの先進工業国の三大健康問題：調査と提言

- 1、動脈硬化：食事と運動、当時アメリカの2/3の死因
- 2、癌：高齢化社会の宿命、可成りは予防できる。
- 3、“心の病”：次第に重みを増す時代の影響
- 4、（ウイルス：主題は時代が変わって現在はコロナ）

・養成学実践の指針

- 1) 動脈硬化に対して、 2) 癌に対して、 3) 心の病に対して

“慎む”事、“考える”事、“鍛える”事

・養生の散歩道

生命の軌跡に感謝する生物学（物理学・化学との決定的な違い）

ウイルスとは何か 21世紀のコロナ・ウイルス感染

・私の行った医学研修・研究の流れ

インターンの思い出

医者になった年に糖尿病内服薬登場、東大に糖尿病専門外来が作られる。

全患者の経過追跡：糖尿病網膜症に有効が証明出来た。ハーバード大学ジョスリン研究所：

サンドラット“食物で1型糖尿病”WHO血管障害国際比較研究への発展

・わが家族、私の成り立ち

文明開化と祖母、健康の反面教師：父、母の一生

死にかけて私の幼時、その後の医学進歩の恩恵、私の病歴、多くの手術

私の健康法・腰痛体操

①両腕を頭のほうに身体と並行に伸ばし
50数えるまで背中を伸ばす。



②膝を曲げて頭を抱え頭を挙げて10数える。



③膝を抱えて引き寄せ10数える



④再び頭を抱え前回より強く「ヘソ覗き」の形で10数えるまで
上半身を3回起こす



⑤テニスボール1個を仙骨の下に入れ
両腕を頭のほうに身体と並行に伸ばし50数える。



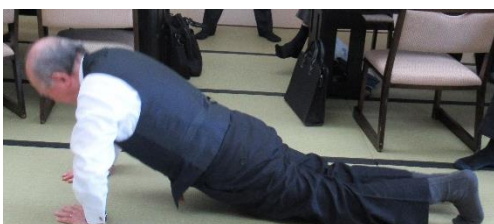
⑥テニスボール2個とし、両腕を頭の方に
体と並行に伸ばし、50数える

⑦上半身を起こして両拇趾を掴み、片足ずつ力を入れて
交互に50回ずつ計100回、ふくらはぎが床に着くまで伸ばす

⑧ふくらはぎを床に着け、両手を拇趾先に向け50回伸ばす。



⑨腕立て伏せ20回。気分が良い時は25回。のち深呼吸40回



先生の元気さに驚きました。

腕立て伏せなどまだまだできそうで、感激です。

先生を見習って少しは身体を鍛えましょう！

ご教授頂きありがとうございました。