



第 1807 回例会

2 月 24 日 No.30



相模原中ロータリークラブ

会 長 黛 裕 治 幹 事 櫻 内 康 裕

- 姉妹クラブ  
龍仁ロータリークラブ  
国際ロータリー第 3600 地区
- 姉妹クラブ  
千曲川ロータリークラブ  
国際ロータリー第 2600 地区
- 提唱インターアクトクラブ  
光明学園相模原高等学校  
インターアクトクラブ



## ゲスト卓話「最適睡眠姿勢で眠るために 寝具調整の意義」

16 号整形外科/山田朱織枕研究所

山田 朱織

本日は、このような機会を頂きまして有難うございます。私の得意分野の睡眠と開発した枕について、また枕一体型のオーダーメイドベッドも持ってきましたので、皆様も明日の朝からは最適な睡眠をして頂けるかと思います。

として販売し、2007 年には相模原市に「16 号整形外科」を開業しました。

ではパワーポイントを使って、本日は 4 つの項目についてお話させていただきます。

まず当院のルーツですが、親子二代の整形外科医で、1972 年に私の父が町田市で「成瀬整形外科」を開業しました。父は首や腰の痛みに悩む患者様と向き合う中で、睡眠姿勢に関する枕の重要性を考え、手作りの座布団枕を提供してきました。

### 1. 快眠とは

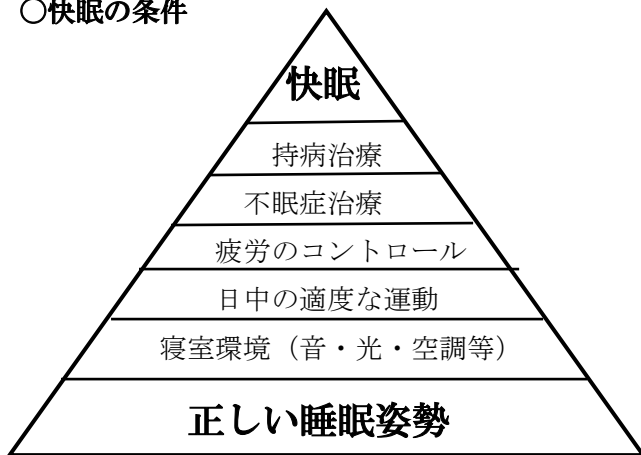
厚生労働省精神神経疾患研究の報告では、21 世紀は 5 人に 1 人 (21.4%) が不眠といわれています。原因は

- ①原発性不眠症 (ちょっとした出来事やストレスなどを基点としたもの)
- ②薬剤性不眠症 (服用している薬の副作用などによるもの)
- ③病気による不眠 (疼痛を伴う疾患)

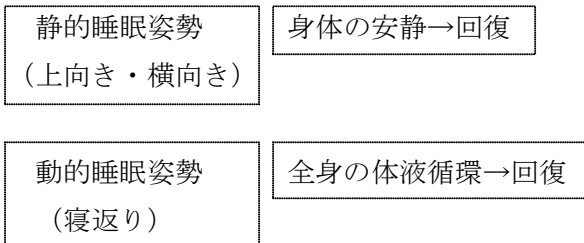
その後、2003 年から父の考えた枕を山田朱織枕研究所を設立し、「整形外科枕」という商品



### ○快眠の条件



### ○正しい睡眠姿勢



## 2. 枕について

睡眠姿勢を決定する要が枕。

- ・気道～呼吸のしやすさ
- ・脊髄～痛みや痺れの改善
- ・筋肉～こりの軽快

### ○枕の三大条件

- ① 体格に適した高さ 上向き・横向き
- ② 硬さ、形状は平ら 寝返り
- ③ 再調整の必要性 体格変化・睡眠環境変化など

### ○枕の高さに影響する身体条件

- ・身長 ・体重 ・肩幅 ・背中の丸み (円背)
- ・身体の柔軟性など

### ○寝返りの役割

1. 体液	
血液	循環を促す
リンパ液	循環を促す
関節液	循環を促す
2. 体温	調節
3. 脊椎	修復
4. その他	身体組織の回復

### ○肩こりと枕

厚生労働省 国民生活基礎調査による

国民の愁訴「肩こり」

女性 第1位、男性 第2位

肩こりは明確な定義、病態、診断、治療なし

### ○肩こり分類

- ・ **本態性肩こり**  
過労、運動不足、寒冷、精神的緊張、寝不足、不良姿勢、加齢ほか
- ・ **症候性肩こり**  
整形外科疾患 (頸、肩、肩甲部など)  
他科疾患 (耳鼻科、眼科、歯科、内科、婦人科他)
- ・ **心因性肩こり**  
自律神経不全、うつ病、心身症ほか



◎睡眠中こそ治療のタイミング

## 3. 寝台について

寝台選び：畳ベッド、低反発マット、高弾性マット(三つ折り)、コイルマットなど  
ベッドも一人一人の体型・体格に適合



オーダーメイド

## 4. 21世紀への睡眠姿勢研究

整形外科枕の発売以来、どうしても必要だと考え続けたのが、一人一人のお体に合わせたベッド作りでした。

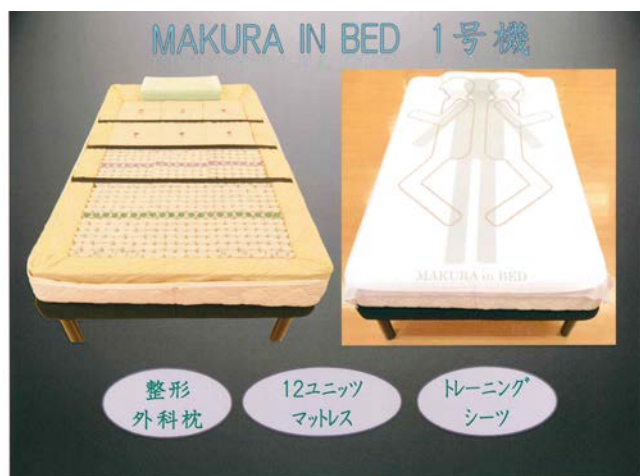
頭から背骨、骨盤、足まで、最適な睡眠姿勢を決定するキーワード、それは「寝返り」です。至適寝返りを実現するには、枕と寝台は一体的に考えなければなりません。



これを実現したのが「整形外科枕を内蔵したベッド=MAKURA in BED」です。12分割されたコイルユニットには9種類の硬さのバリエーションがあり、お一人お一人の体に合わせて選択します。ご提供方法はレンタル制とし、永続的なサポートシステムによって、睡眠姿勢を見守り続ける覚悟です。

当研究所が目指すのは、22世紀の人類にもたらされる「睡眠姿勢革命」です。

(紙面上、資料を要約にて掲載)



## < MAKURA in BED での体験 >



## < ゲスト卓話者紹介 >

竹田 繁



山田朱織院長は東京女子医大を卒業され、淵野辺駅近くにて「16号整形外科」というクリニックを開業されております。

また日本初の「枕外来」という、治療に枕を取り入れた特殊外来を実践されています。

同クリニックの2階には、先生の開発されたオーダーメイド枕の製造・販売を行う「山田朱織枕研究所」も併設されており、こちらの代表取締役も務められています。

ご専門は「脊髄疾患」で、特に「睡眠姿勢研究」という新しい分野を開拓されています。

特に枕は多くのメディアで取り上げられ、山田院長はNHKや民放テレビにも数多く出演されています。

# スマイルBOX

## ● 篠会長、櫻内幹事

- ① 先日はロータリーデーの清掃活動、お疲れ様でした。
- ② お祝の皆さん、おめでとうございます。
- ③ ゲスト卓話の山田院長、スタッフの皆さん、本日は有難うございます。楽しみにしております。

## ● 竹田 繁会員

- ① 山田朱織先生、本日は卓話を快く引受けて頂きまして誠に有難うございます。また熊谷管理部長始めスタッフの先生方、有難うございます。
- ② 入会記念日祝を戴き、ありがとうございます。33年目になります。

## ● 田所 毅会員

入会記念日祝ありがとうございます。24年目に入りました。継続することの大切さを感じております。これからもよろしく！

## ● 甲斐 美利会員

入会記念日祝を戴きました。有難うございます。

## ● 早川 正彦会員

楽しく4年間が過ぎました。今後とも、ご指導よろしくお願い致します。

## ● 阿部 毅会員

- ① 朝起きたら体中痛い私には、今日の山田先生の卓話は必見です。枕ぐらい？と軽く考えていましたので。
- ② 本日は入会記念日を祝って頂き、ありがとうございます。

## ● 菊地 啓之会員

- ① 久びさの例会出席です。また妻の誕生日を祝って頂き、ありがとうございます。
- ② 入会記念日祝の皆さん、おめでとうございます。

## ● 横溝 志華会員

- ① 本日はお祝の皆様、おめでとうございます。
- ② 山田先生、卓話を楽しみにしています。

## ● 田後 隆二会員

- ① 山田先生のお話し、楽しみです。
- ② 入会記念日祝の皆様、おめでとうございます。

## ● 江成 利夫会員

- ① ゲスト卓話の山田院長、ようこそいらっしゃいました。よろしくお願いします。
- ② 入会記念日祝を受けられる方々、おめでとうございます。

## ● 小野 孝会員、瀬戸 裕昭会員

- ① ゲスト卓話でお越しの山田院長、ご苦労様です。楽しみにしております。宜しくをお願いします。
- ② 入会記念日祝を受けられる会員の皆様、おめでとうございます。

## ● 伊倉 正光会員

- ① ゲスト卓話の山田様、宜しくお願い致します。
- ② 入会記念日祝の会員皆様おめでとうございます。

本日のスマイル額 28,000円

今年度の累計額 645,737円

## 会長の時間



先日22日(日)は、ロータリーデー・相模原駅清掃活動に8名の会員にご協力頂き、有難うございました。当日の朝は雨模様でしたが、集合時間には雨も上がり、何とか実施できました。

ただ、相模原駅周辺は清掃が行き届いているようで、ゴミを見つけるのが難しい状況で、植え込みやデッキ下など捜しましたが、11時過ぎには、綺麗になり終了となりました。

当日はポリオのチラシや寄付も呼び掛けるはずでしたが、人通りも少なく、チラシ等は次の機会

利用していきたいと思っております。佐藤ガバナー補佐も来られ、第5グループは参加率が大変良かったそうで、喜んでいました。

### 「会長幹事会（2月17日）の報告」（要約にて）

- 1分間スピーチ原稿の件  
10クラブで30枚の原稿が集まりました。
- 青少年交換学生の件  
ブラジル・サンパウロ近くからの来日学生（男子）が決定。言語はポルトガル語。担当は相模原東RCとなります。
- 高校生奨学金の件  
2名決定しましたので、各クラブ人头割で1人430円位の負担をする。
- 会員増強について  
相模原西RCが力を入れているそうです。
- ロータリーカードの状況  
なかなか普及活動が進んでいないとのこと。
- 3/14日IMに新会員出席の依頼  
新会員の方々を呼びあげるの、必ず出席をして下さいとのこと。
- Eクラブの設立総会の件  
3月1日開催。第5グループからは推薦者なし。
- 当地区と韓国・第3622地区との姉妹締結  
具体的な内容や経緯は不明ですが、韓国・済州島第3622地区と、4月24日に地区姉妹締結。

### 〈ロータリーデー・相模原駅クリーンキャンペーン〉



## 〈2015～16年度 RI会長紹介〉

K.R.ラビンドラン氏  
COLOMBO RC 所属  
スリランカ



ティーバッグの製造で世界をリードする上場企業 Printcare PLC の創設者・CEO。

この他にも複数の企業と慈善団体の理事、及びスリランカ

最大の麻薬防止団体である Sri Lanka Anti Narcotics Association の創立会長。

1974年にロータリークラブに入会。RI 理事、財務長、財団管理委員、委員会委員・副委員長・委員長、タスクフォースメンバー、RI 研修リーダー、地区ガバナーを歴任。

スリランカのポリオプラス委員長として、政府関係者、ユニセフ、ロータリーのメンバーから成るタスクフォースの委員長として、ユニセフと協力し、同国北部を領域とする武装組織との交渉を通じて、全国一斉予防接種活動中の一時停戦を実現。

また、スリランカで津波によって破壊された25校を再建するプロジェクトの委員長として、15,000人の生徒を支援。

2015～16年度の私たちのテーマは「世界へのプレゼントになろう」です。

地位や身の上にかかわらず、才能、知識、能力、努力、そして献身と熱意など、誰でも与えることができる何かを持っているはずです。

私たちは、ロータリーを通じて、これらを世界にプレゼントすることで、誰かの人生に、そして世界に、真の変化を起こすことができるはずです。



世界へのプレゼントになろう

## 報告事項

### 1. 第2780地区ガバナー事務所より

#### ①次年度クラブ指導者に向けた「公共イメージセミナー」開催のご案内

次年度地区広報委員会では、次年度の準備に向け、公共イメージについて実例を交え、効果的な広報の考え方や、ヒントなどを企画しておりますので、ご出席をお願い致します。

日時：3月17日（火）14:30～17:00

場所：アイクロス湘南（藤沢市辻堂）

返信締切：3月3日 出席対象者：各次年度・会長、奉仕プロジェクト委員長、広報担当者

※次年度用ロータリー手帳申込書を回覧。（希望者はクラブ購入します。氏名をご記入下さい）

## 例会プログラム

3月 3日ゲスト卓話「相模原市の地震対策」

相模原市危機管理局

定例理事役員会

10日卓話 横溝 志華会員

**17日→14日（土）移動例会・IM**

**13:30点鐘 ラポール千寿閣にて**

24日「会長エレクト研修セミナー報告」

担当：豊岡会長エレクト

## 例会記録

点 鐘 12時30分

場 所 相模原市民会館「けやきの間」

司 会 甲斐 美利 SAA

斉 唱 ロータリーソング

「それでこそロータリー」

ソングリーダー 横溝 志華会員

ゲ ス ト 山田 朱織院長（16号整形外科）

山田朱織枕研究所スタッフの皆様

## <2月のお祝・入会記念日祝>



- ・竹田 繁会員 1982年2月 2日
- ・田所 毅会員 1991年2月26日
- ・甲斐 美利会員 1991年2月26日
- ・阿部 毅会員 1994年2月 8日
- ・早川 正彦会員 2011年2月 1日



### <お祝ショートスピーチ

田所 毅>

本日は入会記念日祝をありがとうございます。入会して24年目になり、よく続いたものだと思います。いろいろなことがありましたが、継続することが大切だと思います。仕事もまだ頑張っていきます。（概要にて掲載）

## 出席報告

会 員	出席(出席対象19名)	事前メイク者
29名	23名	2名
欠席者	本日の出席率	修正出席率(2/10)
2名	92.59%	100%



●事務局 〒252-0239 相模原市中央区中央3-12-3  
相模原商工会館3F  
TEL 042-758-5750 FAX 042-758-1605

●例会場 相模原市民会館「けやきの間」  
〒252-0239 相模原市中央区中央3-13-15  
TEL 042-752-4710 FAX 042-753-2000

●E-mail: [rotary@tbg.t-com.ne.jp](mailto:rotary@tbg.t-com.ne.jp)

●例会日 毎週火曜日 12:30～13:30

●編 集（親睦活動委員会）

委員長 荻原 利彦

副委員長 伊倉 正光

委 員 佐々木裕、神田達治、松尾秋夫、田所毅  
金沢邦光、阿部毅、横溝志華、早川正彦

●<http://sagamihara-naka.sakura.ne.jp>