



2022年 2月17日発行 会報 第1090号

今週のプログラム

(2022年 2月17日 第1090回例会)

【ZOOM例会】

卓話：「諸事（よもやま）の御報告」

担当：藤田 芳浩会員

次週のプログラム

(2022年 2月24日 第1091回例会)

【ZOOM例会】

職業奉仕フォーラム

担当：木下 健治 職業奉仕委員長

第1089回例会 (2022年 2月10日) の記録

<会長の時間>

水島 洋会長

皆さん、こんばんは。

本日アクサさんはご欠席です。

今週は当初のプログラムから若干の変更になりましたが、松田会員の卓話で、テーマは「膝が痛い・・・」です。

松田会員には、いつも趣向を凝らしたお話をさせていただけるのですが、今日はどんなお話が聞けるか楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。

さて、昨日はIM第2組の会長・幹事会でした。ただし、山本幹事と私は欠席しました。

コロナの感染状況がかなり厳しくなっていたので、2月7日の状況を見て決めようとしたところ、大阪府の感染者1万4千人、医療緊急事態宣言の発表があり、オンラインでの開催はしない、ということでしたので、リスクが高すぎると判断して欠席を決めました。

せめてオンライン開催で実施していただければ参加できたのに、と残念な気持ちです。

こうなれば、一日も早い3回目のワクチン接種が待たれるところです。

皆様、どうぞお気をつけ下さい。



<本日のビジター> な し

<出席報告>

会員数 (内出席免除会員 1 名) 17 名
本日の出席者数 11 名
(内出席免除会員 0 名)
(名誉会員 0 名)
本日の出席率 68.75%

<ロータリーソング>

全会員

限りなき道 ロータリー
一筋の道 ロータリー
生きよう今日も ニッコト
友情花と 咲かせつ
奉仕の理想 胸に秘め
限りなき道 ロータリー

<幹事報告>

山本 友亮 幹事

1. トンガ海底火山大規模噴火支援金を災害支援基金より 2 万円拠出しまして支援金を地区会計に送金致しました。
2. ロータリー財団・米山奨学会寄付の確定申告用領収書とロータリーの友 2 月号を 2 月 5 日(土)に箕面郵便局本局より各会員様ご自宅宛てに郵送致しました。
3. 2022~2023 年度版 ロータリー手帳の申込み締め切りは 2 月 25 日です。



最近ひざ痛が進んでいまして、結構不自由をしています。
ひざ痛になって、感じたこと、考えたことをお話したいと思います。

1 病状

昨年8月頃、「右ひざ」に異変発症。整形外科の診断は、変形性膝関節症でした。水が溜まっているということで、水抜き 20cc、ヒアルロン酸注射の治療を繰り返し、2回ほどの注射で、右足の痛みは引きました。

この注射は膝関節に直接打ち込むので結構痛い。「さぁ打ちますよ」と言われると、体全身が硬直します。あるとき、悲鳴とも嗚咽ともわからない声が自然に出ました。

看護婦さんは、「我慢ですよ、我慢」という思いやりのない反応でした。

1ヶ月ほどして、足を踏ん張った時に、左膝に激痛が走りました。右足と同じく水抜きとヒアルロン酸注射の繰り返しで、11月半ばまで2週間に1回のペースで通院し、水だけで5回、合計 100cc 位は抜きました。

2 治療

11月半ばに一度通院をやめました。

ヒアルロン酸の効き目があるようには思えませんでした。その後は自分なりに次のようなことを心がけていました。

- ①体操 ふとももの筋肉を鍛える体操を続けていました。
- ②シップ 皮膚の上から張ったものが、膝関節まで効果が届くのか、大いに疑問があり、使いませんでした。
- ③サポーター 筒状一本のサポーターや膝小僧持ち上げサポーター
- ④斜めカットの靴底 (O脚補正)

最近はまだ右膝が痛くなり、両ひざが痛くなり、整骨院のような理学療法を検討中ですが、億劫で行けていません。

3 生活

(1) 杖の生活

格好悪いので、すぐやめました。

(2) ウォーキング

週3回ほど、1年間続けていたが膝痛のため8月から辞めました。

昨年末に再開しましたが、歩いた次の日に調子のいい日もあれば、

余計にひどくなる日があり、運動したほうがいいのか、しないほうがいいのかわからなくなりました。

(3) ダイエット

体重支えるのは膝です。負担軽減のためのダイエットを一旦は始めました。
年末年始で、リバウンド、これも中途半端に終わっています。

4 感じたこと

(1) テレビコマーシャル

TVでたくさんの通販CMをやっています。膝、腰、肩こりのCMがこんなに多いのに気が付きました。最近は見入ってします。

(2) 歩く速度が遅いこと

今まで10分で行けたところが15分 5割り増しくらいの時間

①歩行者の恐怖

歩行者を避け、道の一番端をトボトボ歩いています。

②自転車がっこんでくる恐怖

後ろからの自転車は突然後ろから来て、すり抜けてゆきます。

前からの自転車は、私をパイロンか障害物のように、ぎりぎりをすり抜けて行きます。

③思いやりの無さ

小さな親切が身に沁みました。

ビッコを引き気味で電車に乗ってきた私を見て、席を替わってくれました。

よく見ると私と同じくらいの年の人でした。

④信号の変わり目

青色点滅するともう交差点には進入しません。

突然ダッシュするとまた悪くなるような気がする。

(3) 外へ出なくなった

コロナのせいもありますが、外出はほとんどしなくなりました。

5 まとめ

まだまだ前期高齢者に仲間入りしたばかりですので、
何とか膝痛を乗り越えて行かないといけない、と心を奮い起こしている今日この頃で
あります。

