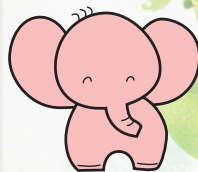


## 第28号 主な内容

- 2 ページ 小象クイズ(運動クイズ)  
3 ページ フォーラムでの講演から  
「なぜ、運動は必要か？」  
―運動療法の実際―  
千葉市医師会理事 中村真人先生  
6 ページ 小象クイズ答え  
7 ページ 千葉日報に  
小象の「元気！で行こう」連載中

会報 第28号  
2019年12月1日



# 小象の会

## 運動療法

## 小象ニュース

### ●2019年度通常総会開催

当会の2019年度通常総会が、6月15日(土) ホテルプラザ菜の花において開催されました。議案は次の3件でした。

第1号議案 2018年度事業報告及び収支決算について

事務局からの説明、監事による報告の後、異議なく承認されました。

第2号議案 2019年度事業計画及び収支予算について

事務局からの説明後、異議なく承認されました。

第3号議案 任期満了に伴う理事・監事の選任について

6月15日をもって、理事全員14名及び監事2名の任期が満了となることに伴い、後任者の選任を行いました。小田部譲氏が理事を退任され、新たに田所直子氏(前監事)が理事に選任され、監事に櫻井義人氏が選任されました。(総会資料は小象の会ホームページ<http://www.kozonokai.org/archives/2326>に掲載されています。)

総会後、第26回生活習慣病予防治療フォーラムが開催され、千葉市医師会 中村真人理事による講演がありました。(3ページ以降に詳細を掲載)

### ●コープみらい、ちば県民保健予防財団、千葉日報福祉事業団から助成

小象の会の活動は、会員の皆様の会費や小象の会の活動に賛同する企業、団体からの寄付金、補助金などによって支えられています。くらしや文化の向上、社会発展、地域の活性化をめざす市民団体の活動・事業に対して助成を行う、コープみらいから、本年度は20万円の助成を受けました。また新たに、ちば県民保健予防財団から、本会の生活習慣病防止事業に対して30万円の助成金を、千葉日報福祉事業団からは、生活習慣病予防治療フォーラムの開催に対して7万円の助成金をいただきました。



## 小象の運動QUIZ

## クイズ1

走ると横腹が痛くなるのはなぜでしょうか？

1. 肝臓(かんぞう)が腫れるから
2. 血流再分配の問題などがあるから
3. 脾臓(ひぞう)が腫れるから

## クイズ2

全身で骨の数はいくつあるでしょうか？

1. 約100個
2. 約200個
3. 約400個

## クイズ3

小脳は運動を司っています。運動が得意な哺乳類の方が人間より小脳が発達している

1. ○
2. ×

## クイズ4

運動中の血圧は、いくつまで上がるでしょうか？

1. 150
2. 200
3. 250以上

## クイズ5

安全な運動レベルとは？

1. 汗をかかない程度
2. 人と話ができる程度
3. どちらでも無い

## クイズ6

エアロビクスは、有酸素運動でしょうか？

1. ○
2. ×
3. ×のことが多い

## クイズ7

安静・運動などの運動強度・身体活動量を表す指標はなんのでしょうか？

1. メッツ
2. カブス
3. レッツ

## クイズ8

メッツは、日本人の基礎代謝を反映しているのでしょうか？

1. ○
2. ×





## なぜ、運動は必要か？ ～運動療法の実際～

千葉市医師会理事・千葉県医師会健康スポーツ  
医学研究委員会副委員長 中村 真人医師

「なぜ、運動は必要か？」について、「運動不足だとどうなるか」、「日常生活に必要な筋力」、「運動療法の効果」、「健康寿命を延ばす」という流れでお話します。

### 運動不足だとどうなるか？

宇宙旅行に行くと骨量が減少します。宇宙から帰ってきた人が両肩を支えられてなんとか立っているという姿を覚えているでしょう。ジェミニ5号の船長は15.1%の骨量が減少しました。ジェミニ7号からは運動をするようになり、14日間で2.91%の骨量減少ですみました。運動不足で循環器系、骨代謝、筋肉、内分泌などでいろいろな副作用が出ます。

1週間のベッドレスト（床上安静）をするとベッドの脇に立つだけで心拍数が130位になります。これは時速5～6キロの速歩と同じです。1週間でも運動をしないと身体に大きな影響があります。

高齢者における通常の歩行速度と生存年数を見ると、65歳の男性の場合、時速約6キロで歩く人と、時速約1キロの人では、生存年数の差が20年くらいあります。女性ではもっと差が開きます。歩くスピードが速い人は長生きなのです。

運動不足の子供たちは筋力・柔軟性の低下、バランス・調整力の低下、空間認識力の低下がみられます。しゃがみこみができない子どもが幼稚園・保育所から小学校に入る段階で非常に増えるそうです。砂場遊びをせずお尻をペタッとつけて遊ぶことが少なくなると、足のストレッチができない子供が増えています。小学校に入る段階で骨の成長が筋肉の成長よりも早くなることで、硬くなるような形になってしまうことも原因の一つと言われています。運動不足の結果、懸垂ができない、腕立てができない、スクワットができない、和式トイレが使えない、ボール投げができない、転倒したときに受け身ができない、人と真正面から衝突するなどというお子さんが増えています。逆に運動過多のお子さんは外傷、傷害が最近問題になっています。一生を見据えたスポーツ指導が必ずしも行われていないことが原

因です。

ヒト以外の動物はみな四足歩行です。人は二足歩行になることで両手が使えるようになり、大脳の前頭部が大きくなりました。二本足で立つのは大変なことです。細かく巧みな運動を司る小脳が発達しました。しかしその結果、人間の骨格構造は弱点だらけになりました。例えば重い頭、二足歩行、背骨のS字構造、幅広の骨盤という問題です。ヒトは重い頭を背骨の上に乘せて支えるためにS字構造になっています。動物はC字構造で4本の足で支えています。人間は背骨の真上に頭が乗っています。サルは背骨がC字で端っこに頭蓋骨が乗っています。サルの脳は300g、ヒトの脳は約1500gで、実際は血液などを含めると頭部は5～6kgあります。その重さを支えるために、背骨の真上に頭蓋骨を乗せる必要があります。

耳と肩の線がだいたい一致していればその方は頭蓋骨が背骨の上に乗っていて、耳の穴が肩の線より前に出ているとチンパンジーに近いといえます。肩や首が凝るという方は、姿勢の問題が大きいと思います。顎を引くことが大事です。S字構造で頭の重みを支えているので、それが崩れるとバランスが悪くなり、2本足で立つのが困難になって、ロコモなどが悪化する原因になります。ヒトの骨格は非常に華奢な構造です。ここに多くの筋肉がついてなんとか身体を保っています。ヒトの骨の数は200位、関節の数は約260、横紋筋が約400、心筋も含めた全筋肉数は約600です。

### 日常生活に必要な筋肉

筋力をチェックする簡便法として片足・両足立ち上がりテストがあります。だいたい20cmから片足で立てれば大腿四頭筋の力が体重と同じくらいです。30cmの所から立てれば次の日に疲労が残らない。40cmで立てれば家庭外活動で良い疲労感が残る。50cmで立てないと「要支援1」になります。片脚で立ち上がることは非常に大事なことです。通常右手が利き手の方は左足が利き足なので、右利きの方は左足一本で立ち上がっていただきます。通常10年で10cm落ちるので、40cmで立てない方は、将来要支援が待っています。これから真剣に取り組むべきです。

昔ある中学校で骨と筋力の関係を調べました。中

学校3年生の男子はほとんどが0cmから立つことができます。女子でも10cmからほぼ全員が立てます。床に座った状態から片足でお立ちください。次は両足で椅子から立ってください。立つときに机や膝に手をつく方は、足で立っているとは言えません。座るときは落下しているだけです。自分の足で立ち、自分の足で座るという感覚を持っていただくために、立つとき座るときに、途中でちょっと止まってみてください。日常生活の中で立ったり座ったりする時に、自分の足で体重をしっかりと支えているのだという意識を持つだけでもだいぶ変わります。日頃の生活の中で気をつけるという意識が大切です。

### 運動療法の効果

運動療法と食事療法の両方が大切であることは強調したいと思います（表1）。運動の効用を表2に示します。さらに呼吸循環の時定数を改善（追従能—これは立ち上がった時に血圧は下がります。一瞬下がってまた戻ります。その対応時間が早くなるということです）。例えば透析をやっている方は体を起こすだけでストンと血圧が下がってなかなか元に戻りません。それが運動療法をやると戻りが早くなり、立ちくらみなどを起こしにくくなります。酸素摂取量が増え、皮下脂肪が減る。血圧は運動を続け

#### 表1 食事療法のみでは

体重は減るが、体力も低下  
脂肪も減少するが、骨も筋肉も減少  
血糖は減少するが、インスリンが働きにくくなる  
食事療法単独では、カロリー制限が厳しい  
基礎代謝が減少して痩せにくくなる

#### 運動療法のみでは

心肺機能が改善し、身体への健康感が増すが、消費カロリーは意外に少ない  
食欲が増し、かえって太ることも多い  
中高年では傷害も多い 続かない

#### 表2

### 運動の効用

血糖値を下げ、インスリンの効きを良くする  
肥満を改善する  
高血圧、高脂血症、動脈硬化を予防し、改善する  
骨を丈夫にする  
体力、筋力がつき、疲れにくくなり、痛みも軽減  
ストレスを解消する  
脳由来神経栄養因子・マイオネクチンの活性化  
頭の回転が良くなり、痴呆予防にも良い  
呼吸循環の時定数を改善（追従能—本文解説を参照）

ていると3か月で定常状態になります。そこからはそれを維持していくような感じです。運動を止めるとだいたい3か月で元に戻る感じです。運動の効果は日々やることで維持できるものの、やめると戻ってしまいます。

### 正しい姿勢と歩き方

正しい姿勢は、横からみて耳、肩、ヒップ、膝、外踝が一直線上にあります。普段から意識的に正しい姿勢をとっていただかないと肩こりなどの原因になります。正しい歩き方を表3に示します。正しい歩き方をイメージするだけで随分と変わると思います。

表3

### 正しい歩き方

背筋を伸ばし、頭を背骨の真上に載せ、顎を引く  
尻を持ち上げるイメージで背筋を伸ばす  
視線は前方を見て、風を切るイメージで  
肘は軽く曲げ、腕は引き気味に自然に振る  
かかとからゆっくり着地  
足はしっかり蹴り出す  
肩を揺らさない  
後ろ歩き、横歩きもやってみる

### 正しいスクワット

正しいスクワットを表4に示します。大事なものは膝が爪先より前に出ないことです。腰が痛いとその姿勢は結構きついのです。そこで、壁に足の爪先をつけてスクワットをしてみます。そして、壁につけた状態でここまでしかできないという位置を知ることと転倒を防ぐことができます。今度は壁に背中をつけ、足を壁から離して先ほどの角度くらいまでしゃがみます。そこから膝を伸ばし、またもとの位置に戻します。この時に膝が硬くなっているのを意識しながらスクワットの練習をします。これが上手

表4

### 正しいスクワット

足幅は肩幅くらい  
背中を伸ばす  
上体を前屈しすぎない  
膝を内側にいれない  
膝と爪先の向きは同じ方向  
膝を爪先より前に出さない  
股関節を曲げ、膝を曲げすぎない  
かかとを浮かせない

にできてから壁から離れてスクワットをしてください。スクワットをする際に上体が前傾していると腰が痛くなりますので、なるべく上体を前屈させないでください。あまり膝は曲がりませんが、それでも十分なのです。

### 靴の形と履き方も大切

人は一生涯に地球を4周以上歩きます。健康な足で歩行するのか、関節炎で痛い足で歩行するのかによってずいぶん足の受ける影響が変わります。すると腰も身体も歪んでいきます。本当は足の形に合った靴の選び方をしなくてはなりません。靴を履くときにはまず踵を合わせて爪先を余らせることで、足を着いたときに爪先が伸びるための余裕ができます。足先が痛いという方には靴の履き方が悪い方が多いのです。

内科ではもっと運動をして体重を減らせ、整形外科では痛いなら運動しないでと言われてしまう時は、運動指導士やスポーツ医に相談をして、妥協点を見つけていかななくてはなりません。

### 腰の負担にならないような腹筋運動

仰向けに寝て膝を起こした状態でお臍を見て下さい。これだけで腹筋の運動になります。お腹に力が入っていますが、腰に負担はきません。次はお腹の皮を背中側の皮に引っ付けるようにしてお臍を見ます。息を止めてしまうと血圧が上がってしまうので、血圧が上がらないように息を吐きながらお臍を見ます。息を吐き終わったら楽にします。これが1回です。こういう形で午前と午後で10回ずつ、あるいは20回ずつ腹筋をします。これで物足りない方は今胸の前で組んでいた手を頭の後ろで組んで同じようにお臍を見ると少しきつくなります。これでも物足りない方は手を万歳した状態でお臍を見ます。これは結構きついです。

### 壁を使った腕立て伏せ

通常腕立て伏せは床でやりますが、壁に手をついた状態で腕立て伏せをして、だんだんその角度をつけていって胸筋を鍛えるというものです。

### その場で足踏み

膝を高く床に水平になるように上げ、ひじを少し曲げます。これを300回くらいやります。これは朝テレビを見ながらできます。しっかり手を振って足踏みをするだけで結構いい運動になります。

歩くときは土の上をお勧めします。アスファルトの上で一生懸命歩くと2～3年と続けるうちに変形性膝関節症が悪化する方が多いのです。女性には筋

力がなく膝などの関節がルーズな方が多いことを考えると、土の上を歩くようにした方が良いのです。なお、普段物をとるときや物を拾う時には、膝をつけて拾ってください。

### 健康寿命を延ばす

「この頃は話も入れ歯もかみ合わず」、「ときめきが動悸に変わる熟年期」、「手をつなぐ昔はデート 今介護」、「確かめる昔愛情今寝息」ということにならないように！ アクティブシニアでいききたいものです。アクティブシニアかどうか皆さんの脳の情報処理速度をチェックしてください。これは東北大学の川島先生が提唱しているものですが、1から120までははっきりと小さな声でできるだけ早く数える練習も有効です。40歳で40秒、60歳で50秒が平均です。早口言葉も大切です。アクティブシニアはスクワットなどを欠かさない。良い習慣をたくさん持つ。いつも夢がある。良い仲間をたくさん持つ。ラジオ体操は一石二鳥。男性は、良い夫婦であることが大切。良い仲間をたくさん持つということです。千葉社会保険病院で非薬物療法をどのくらいの方が継続できるか調べましたが、3年以上継続できる方は非常に少ないのです。続けられた17名は結局27年続きました。仲間とのつながりもずっと続いていました。仲間同士でお互いをサポートするという形で生活習慣病を予防していけば良いと思います。ラジオ体操は全身運動です。普段使わない体のすべての骨・筋肉を動かします。ロコモ予防・痴呆予防に最適です。ラジオ体操を今若葉区でひろげているのですが、サポーターができることで長く続けることができます。ラジオ体操の動きを見ると非常に色々な動きが含まれています。体内時計活性化にも重要です。若葉区では今50団体くらいに広がっています。平成25年度の「運動器の10年・日本賞」も受賞しました。

おわりに狭心症・心筋梗塞にならないためには夫婦円満が大切であることをお話しします。これは千葉大学の小林欣夫教授に頂いたものです。狭心症・心筋梗塞の危険度です。男性では既婚者を1とすると、未婚男性が1.22、離婚すると1.56と増えます。死別すると危険度が1.94に増えます。女性は既婚者を1とすると、未婚で0.98、離婚すると1.23、でも死別すると危険度が0.8に減ったのです。ということで男性は女性を大事にしてください。ご清聴ありがとうございました。



## 小象の運動QUIZ 答え

### クイズ1

血流再分配があるから。安静状態では心臓から出る血液の約3割が両下肢に行きます。運動すると約7割が両下肢にとられてしまいますので、内臓血流が犠牲にされます。内臓の血流が減ることで、ある意味虚血状態になって動きも悪くなるわけです。そういったことが痛みの原因になるのではないかとされています。

### クイズ2

全身で骨の数は約200個あります。

### クイズ4

運動中の血圧は250以上まで上がります。300くらいまで行く方もいます。一時的に上がる分には大丈夫です。日常生活の中で24時間血圧を測ってみますと250～260くらいまで上がる方はいますが、持続するわけではありませんので大丈夫です。私たちは運動している時に180位になるレベルの運動を指導しましたが、実際のところいくつまで大丈夫かはわかりません。運動習慣があると血圧は上がらなくなります。

### クイズ3

小脳は運動を司っています。運動が得意な動物の方が人間より発達しているかというと、人間は二本足で活動をするために精密な運動機能を要求されます。それによって人間の小脳の方が動物より発達しています。

### クイズ6

エアロビクスは有酸素運動かということについてはバツだと思います。エアロビクス体操をした時に皆さん息が上がります。息が上がってなければ有酸素運動だと言えます。エアロビクス体操が有酸素運動だということが独り歩きしていますが、終わった後に息が上がらない運動が有酸素運動であるということを再確認していただきたいと思います。

### クイズ5

安全な運動レベルということには色々なことが含まれています。不整脈、血圧、狭心症、心不全などの要因がすべて問題ないようなレベルが安全レベルです。

### クイズ7と8

これはメッツです。ただしこのメッツは40歳白人男性の基礎代謝を指標にしているので、日本人の基礎代謝は反映していません。日本人の基礎代謝は白人よりはるかに低いので、スポーツクラブなどにある〇〇カロリー消費コースは過大だと思っています。

**会場からの質問：楽な運動だけでは身体能力が上がらないように思いますが如何ですか。**

中村：何をどこまで求めるかによって違うのですが、いわゆる普通の有酸素運動は持久力を増します。しかし、それだけでは筋肉を増したり、運動能力を増したりという部分が足りないので、我々も途中から筋トレを取り入れました。

**会場：ローインパクトの筋トレとは具体的にどういったものでしょうか。**

中村：500gの重りをゆっくりと持ち上げるなど、呼吸が上がらない程度の軽い筋トレです。

## 千葉日報に連載中「小象の『元気！で行こう』」

「小象の『元気！で行こう』」はじまりはじまり。いきなりクイズです。

千葉日報紙上への連載は、昨年（2018年）10月5日、このように始まりました。

生活習慣病を防止することを目的に、できるだけ多くの市民に医療情報を届けるため、小象の会設立以来、様々な広報媒体を活用してきました。小象の会の会報、糖尿病通信などの刊行物、「未来マシンによろこそ」「はるかなる絆のバトン」という単行本、ラジオ・テレビ放送、小象メール・小象ブログなどのWeb媒体のほか、直接市民の皆様・子ども達に語りかける出前講演や千葉ロッテ球場での啓発活動にも力を入れてきました。小象フォーラムでは、その時々によさわしいテーマで、講演やパネルディスカッションを開催してきました。

それぞれに特色を持ち、有効なこれらの活動に加え、全県的な広がりを持つ新聞への連載は、さらに多くの皆様にタイムリーに医療情報をお届けできる、新たな可能性を開くものです。

この連載は、小象の会の創立以来、当会の活動に深いご理解をいただいていた、(株)千葉日報社元会長・萩原 博 氏（現顧問）の提案に応える形で始まりました。

連載第1回の篠宮理事長の記事が、まずクイズで始まったように、読者に親しまれ読まれる紙面を目指し、図面を多用し、分かりやすいことを心がけています。月2～3回のペースで、糖尿病をはじめとする各種生活習慣病についての様々な医療情報を提供してきました（表）。

健康ブームと言われ、健康情報があふれています。科学的な裏付けを欠いた情報もあり、間違った医療情報もあります。このような中で、最新の信頼できる情報をわかりやすく伝えることが目的です。健康が強調されるあまり、病気をネガティブに受け取る風潮もあります。しかし人はいずれ病気になるものです。でも元気でいれば、前向きに対応出来ます。それゆえタイトルも「元気！で行こう」なのです。

本連載では、医療者からの情報だけでなく、案外

見逃されがちな、市民や患者側からの発信も採り上げています。これは市民と医療者が力を合わせて生活習慣病の防止に取り組もうという、小象の会の趣旨からも不可欠であると思います。

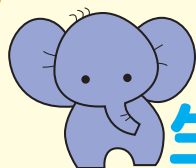
### 千葉日報連載 小象の「元気！で行こう」

| 掲載日        |                      |
|------------|----------------------|
| 2018年10月5日 | 1 医療者と市民をつなぐ         |
| 10月10日     | 2 私たちの身体は素晴らしい       |
| 10月25日     | 3 人は100年働く車          |
| 11月1日      | 4 病気になっても元気でいる方法     |
| 11月7日      | 5 毎日の暮らしが作る生活習慣病     |
| 11月20日     | 6 五感で食べ物味わって         |
| 12月25日     | 7 タバコは毒の缶詰           |
| 12月31日     | 8 高血圧はなぜ悪い？          |
| 2019年1月6日  | 9 糖尿病って何？            |
| 1月23日      | 10 コレステロールは高くてもいい？   |
| 3月13日      | 11 糖尿病は一病息災？         |
| 3月22日      | 12 万能的な生活療法          |
| 4月3日       | 13 神秘的な構造の眼          |
| 4月9日       | 14 糖尿病合併症しめじ         |
| 4月24日      | 15 糖尿病合併症えのき         |
| 5月4日       | 16 糖尿病合併症、歯周病・がん・認知症 |
| 5月11日      | 17 肥満には2種類ある         |
| 5月26日      | 18 患者からみた糖尿病         |
| 6月1日       | 19 医療と言葉             |
| 6月4日       | 20 動脈硬化とは            |
| 6月15日      | 21 フレイルとロコモ          |
| 6月22日      | 22 骨粗鬆症              |
| 7月3日       | 23 内分泌疾患は稀ではない       |
| 7月10日      | 24 子どもの安全とリスク        |
| 7月27日      | 25 1型糖尿病は生活習慣病ではない   |
| 8月2日       | 26 糖尿病治療経口剤          |
| 8月17日      | 27 糖尿病治療注射薬          |
| 8月24日      | 28 糖尿病診療の大進歩         |
| 8月28日      | 29 耳寄りな耳の話           |
| 9月7日       | 30 電子タバコ             |
| 9月14日      | 31 家族性高コレステロール血症     |
| 9月21日      | 32 中性脂肪は動脈硬化を進める     |
| 10月5日      | 33 味覚                |
| 10月13日     | 34 うつ                |
| 10月19日     | 35 認知症               |
| 10月26日     | 36 前向きでいることの大切さ      |
|            | 37 学習指導要領            |
|            | 38 心筋梗塞              |
|            | 39 慢性腎臓病             |

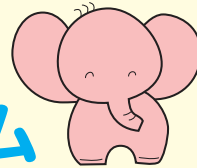
記事は小象の会のホームページでご覧いただけます。「小象の会」で検索してください。



記事から生まれたキャラクター。ヒキギさん、マナカさん、マジメさん。（作画 栗林伸一 副理事長）



# 第27回小象の会 生活習慣病予防治療フォーラム



NPO法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

日 時：2020年2月15日(土)

14時00分(開場13時30分～)

場 所：千葉市民会館小ホール(千葉駅より徒歩10分)

千葉市中央区要町1-1

電 話：043-224-2431

参 加 費：無料

講 演：『災害に備える』

田代 淳氏(松戸市立総合医療センター 地域医療連携局長)

特別講演：『医学の進歩と老化への挑戦』

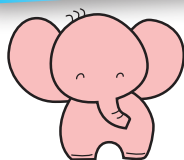
村野俊一氏(とちぎメディカルセンター 名誉院長)

クイズ・質問コーナー

本フォーラム出席により「CDE-Chiba 認定更新のための研修会」単位取得を予定

後 援：千葉県 千葉市 千葉県教育委員会 千葉県医師会 千葉市医師会  
千葉県歯科医師会 千葉県薬剤師会 千葉県看護協会 千葉県栄養士会  
千葉県臨床検査技師会 千葉県糖尿病協会 千葉県糖尿病対策推進会議  
健やか未来都市ちばプラン推進協議会 千葉日報社 (予定)

## NPO法人「小象の会」会員募集



小象の会では会員を募集しています。小象の会に入会して、一緒に生活習慣病を防止するNPOのさまざまな活動に参加しませんか。個人会員は入会金1,000円、年会費一口2,000円、法人会員は入会金10,000円、年会費一口20,000円となっています。詳しくは小象の会事務局に電話又はFAX、メールでお問い合わせください。

### お問い合わせ・連絡先 小象の会 事務局

〒260-0808 千葉市中央区星久喜町946-7

電話：043-263-1118 FAX：043-265-8148

E-mail : naika@2427.jp

小象の会ホームページ：<http://www.kozonokai.org>

### 小象の会役員(50音順)

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 理 事 長 | 篠宮正樹                                                      |
| 副理事長  | 櫛方絢子 栗林伸一 中野英昭                                            |
| 理 事   | 内田大学 梅宮敏文 小倉 明<br>釦持登志子 高橋信一 高柳佐土美<br>田代 淳 田所直子 古市雅雄 柳澤葉子 |
| 監 事   | 櫻井義人 蛭田 隆                                                 |
| 顧 問   | 金塚 東 齋藤 康 高橋金雄                                            |