



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2076



第2回銚子半島ハーフマラソン 提供：澤田 武男 会員 (2)

第2076回 例会 平成26年11月18日

点 鐘 … 石井 哲也 会長
ロータリーソング … それでこそロータリー
来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会長挨拶 … 石井 哲也 会長
御祝披露 … 石井 哲也 会長
誕生祝 … 宮内 幸雄 会員(11月13日)
 中川 進 会員(11月13日)
 長谷川 弘 会員(11月14日)
結婚記念日 … 宮内 勝利 会員(11月12日)
 宮川 雅夫 会員(11月14日)
入会記念日 … なし

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会
卓 話

「日本の捕鯨について」 宮内 幸雄 会員

出席報告 … 出席・プログラム委員会

第5回定例理事会 (例会終了後)

来週のプログラム (平成26年11月25日)

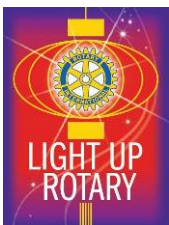
卓 話

「未定」

米山奨学生 ピョー サンディマウン 氏

幹事報告 … 石毛 園子 幹事

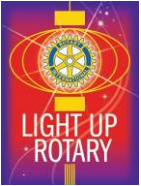
お食事「膳」



LIGHT UP ROTARY

ロータリーに輝きを

2014~2015年度 RI会長 ゲイリー C. K. ホアン (黄 其光)



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) **真実**かどうか
- 2) みんなに**公平**か
- 3) **好意**と**友情**を深めるか
- 4) みんなの**ためになる**かどうか

第 2075 回例会(平成 26 年 11 月 11 日)

会長挨拶

石井 哲也

こんにちは、先週はガバナー公式訪問でした。例会は今年度最高の出席率となり、また例会終了後のクラブ協議会も多くの会員に参加していただき無事終了いたしました。会員各位のご協力に心より感謝申し上げます。午前中の懇談会では、クラブの定款や細則についてのアドバイスをいただきました、また例会時の卓話にもありましたが、D.L.P 等の話が中心で今後のクラブ運営に取り入れるかどうか検討をお願いしたいということでした。藤崎次年度会長を中心として考えていければと思いますのでよろしくお願いします。

11/6 には千葉科学大学ローターアクトクラブが主体となり駅前花壇の鉢植えがおこなわれました。11/9 の銚子半島ハーフマラソン大会においても宮川会員の事業所前に設置された給水所にて多くの会員のお手伝いをいただきました。今後も IM や移動例会など行事が目白押しとなっています。先週末に分区の会長幹事会があり IM については 11 月 30 日の 12 時 30 分登録、13 時点鐘ということで決定しました、親睦をテーマとする内容でご家族も同伴でお願いしたいということです。1 人でも多くの会員に参加していただきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

11 月になり 7 日は立冬、暦の上ではすでに冬を迎えますが、紅葉前線はだいたい里のほうにおりてきているものの、県内の紅葉はこれから本番というところが多いようですので、まだまだ紅葉狩りが楽しめそうです。市内では紅葉の名所として思い浮かぶところもありますが、気象台では生物季節観測がおこなわれており、銚子におけるイロハカエデの紅葉が観測されるのは、去年は 12 月 9 日で平年だと 12 月 12 日だということです。ちなみに同じイロハカエデの落葉も観測しており去年は 12 月 25 日、平年では 12 月 30 日ということです。余談ですが北海道には「観楓会」なる言葉があります。初めてこの言葉を聞いたときには、さすが北国、寒さを吹き飛ばすために「寒風会」というものがあるのかと思ったものですが、秋の紅葉を楽しむ宴会のことを「観楓会」というのでした。

今日の論語です。子曰、不患人之不己知。患不知人也。

(子曰く、人の己を知らざることを患えず。人を知らざることを患う。)

これは、孔子が言った「他人が自分を理解してくれないなどと気にせず、自分が他人を理解していないのではないかと、気にかけなさい。」ということだそうです。我が身の心配より他人への心配り、頭では理解していてもなかなか出来ないことの 1 つのような気がします。

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・地区ゴルフ大会ご参加再募集に関するお願い
 - ・寄付推進&補助金ニュース 2014 年 11 月
 - ・公式訪問お礼状 受領
- 2・ガバナーエレクト事務所より
 - 次期地区委員推薦のお願い 受領
- 3・銚子市陸上競技協会より
 - 第 66 回中学校対抗銚子半島一周駅伝大会趣意書実施要項 受領
- 4・例会変更のお知らせ
 - 八日市場 RC より
 - 11/14(火) 点鐘 11:00
 - 「匝瑳市学校給食センター2F 会議室」職場見学の為
 - 11/18(火)→11/30(日) IM に振替 受領
- 旭 RC より
- 11/21(金) 点鐘 18:30 「黄鶴」夜間例会の為
- 11/28(金)→11/30(日) 「太陽の里」IM に振替 受領

☆週報受領 小田原北 RC 館山 RC

卓話

「人生を楽しもう (サルコペニアとの戦い)」

鈴木 保雄 会員

みなさん、こんにちは、今年 9 月に入会させていただきました。鈴木です。

本日は、私にとって一番苦手の皆様の前でのお話、「卓話」の時間が来てしまいました。

お聞き苦しい点等、多々あるかとは思いますが、精一杯お話しをさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

今回は、最近マスコミ等で騒がれております、サルコペニアという病気についてお話をさせていただきます。

医学の発展している現在、日本は世界でも一、二を争う超長寿国と言われておりますが、その反面、ベッド上



生活者が最も多い国とも言われております。

つまり、ベッド上生活を10年以上続けている高齢者も長寿の仲間として数えられ、平均年齢を押し上げているのです。

せっかくの長寿を楽しく過ごすために、ご家族に迷惑をかけないよう、そして、自分のことは自分で出来るよう、日頃から心がけて頂きたいことを「人生を楽しもう」というタイトルにしてお話をさせていただきます。

万が一、ご自身がベッド上生活者となったことを想像しながらお聞き頂ければ幸いです。

それでは、始めさせていただきます。

骨筋力の低下で老化？

- *骨の衰え⇒骨粗しょう症
- *関節の衰え⇒膝・腰・股関節の痛み
- *筋力低下⇒サルコペニア

サルコペニアってなあに？

*加齢に伴い筋肉量が著しく低下していく老年症候群のひとつです。

- *サルコとは・・・骨格筋・筋肉(Sarco)
- *ペニアとは・・・減少(Penia)



なぜサルコペニアになるの？

- *骨や筋肉を作る成長ホルモンの分泌量が加齢とともに下がるからです。
- *成長ホルモンが肝臓に働きかけて「IGF-1」という物質をつくり筋肉を作っていきます。
- *成長ホルモンが減りその結果IGF-1が減ると筋肉も減ってしまいます。

2つの筋肉

- *遅筋とは・・・マラソンなどの有酸素運動や持久力を必要とする筋肉で**赤筋**とも呼ばれています。
※「座る、立つ、階段を上る、食べる、呼吸する」等の基本的な動作に関係しています。
- *速筋とは・・・重量挙げなど瞬発的に力を出すために必要な筋肉で**白筋**とも呼ばれています。
※成長ホルモンとIGF-1が筋肉の活性と発達に関係しており実際、高齢期になり減るのが速筋です。



筋肉の老化

- *筋肉の老化には筋肉量の減少と筋力の低下というふたつの側面があります。
- *「力が出なくなってきた」と感じる場合は筋力が低下しただけでなく、筋肉量の減少も疑ってみる必要があります。
- *筋肉量というのは、自分で維持するよう努力しない限り

り加齢とともにだんだん減ってきます。

サルコペニアの原因

- 1・加齢のみが原因⇒原発性サルコペニア
- 2・活動に関連（廃用・無重力）
- 3・栄養に関連（エネルギー摂取不足・飢餓）
- 4・疾患に関連（侵襲・悪液質・神経筋疾患）
⇒2~4 二次性サルコペニア

目標は機能維持

- *サルコペニアの4つの原因をすべて認める場合には疾患の治療と適切な栄養管理を優先し筋肉トレーニングは行わず機能維持を目標とした関節可動域訓練や座位訓練のみを行います。
- *原発性サルコペニアの場合は筋肉トレーニングが最も有効です。

サルコペニアの進行

転倒・転落⇒低栄養の進行・蛋白合成の障害
⇒アミノ酸プール減少⇒

サルコペニア肥満

- サルコペニア+肥満⇒サルコペニア肥満リスク
- *高血圧になるリスクは女性で2.3倍
- *糖尿病つながる危険因子の値は1.9倍
- *転倒・骨折・寝たきりになるリスクも高い

ミトコンドリアと老化

- *ミトコンドリアは体内のエネルギー発電所
- *長寿の鍵はミトコンドリアと活性酸素
- *ミトコンドリアを効果的に増やすには
- *ミトコンドリアとテロメア
- *ミトコンドリアと自然免疫
- *カロリー制限、長寿遺伝
- *適切な抗酸化力

質の良いミトコンドリア作り

- *有酸素運動
- *寒さを感じる
- *プチ断食

筋肉を鍛えよう

- *スクワット
- *もも上げ
- *つま先立ち



有酸素運動とは・・・

- *筋肉を動かすことで肺や心臓の働きを活発にして、身体の新陳代謝を促す運動です。
- *有酸素運動を行うことで体内に取り入れる酸素量の低

下を防止します。

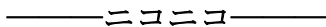
※ジョギング・早歩き・水泳・サイクリング・エアロビクス

栄養管理のポイント

- *良質なタンパク質を摂取しましょう。
- *血清アルブミン値を定期B旬に測りましょう。
- *定期的に体重を量りましょう。
- *食事を楽しみましょう。
- *規則正しく3食、食べましょう。
- *バランス良く品数多く食べましょう。
- *腸の動きを活発にし免疫力を高めましょう。

まとめ

- *何か健康に気を付けていますか?
 - *サルコペニアになっていませんか?
 - *毎日、楽しく生活されていますか?
- 楽しく食べ、楽しく運動しましょう**
赤い筋肉を活性化させましょう
いきいき人生を楽しみましょう
 ご清聴ありがとうございました。



石井哲也会長・石毛園子幹事

おかげさまでガバナー公式訪問無事終了しました。例会、クラブ協議会と多くの会員に出席していただき、ありがとうございました。

澤田武男君

昨日の「第2回銚子半島マラソン」が天候にも恵まれ、また皆様のご支援により無事終了できました。ありがとうございました。



駅前花植え

平成 26 年 11 月 6 日 (木) 17 : 00 より、千葉科学大学RAC・銚子RC・銚子東RC 合同の銚子駅前花植えを行いました。



前回の例会 (11/11) 報告

点 鐘 石井 哲也 会長

出席報告

会員総数	41 名	出席規定除外数	8 名
出席者	32 名	出席率	58.33 %
10月28日		確定出席率	72.22 %

来訪ロータリアン

大岩将道君 (銚子RC)

欠席者 15名

メイクアップ

狩野君 (11/10千葉科学大学RAC)
 釜谷君 (11/14広報公共イメージ講習会)

スモールコインBOX

小 計 ¥ 1,700-

累 計 ¥ 35,101-

ニコニコBOX

小 計 ¥ 11,000-

累 計 ¥178,800-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
 メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室

会長 石井 哲也 副会長 藤崎 一成 幹事 石毛 園子

R. I 第2790地区

クラブ広報・会報委員会 釜谷 藤男・平野 恭男・宮内 宗一・佐野 幸雄・杉浦 武

表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに

詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。