



THE ROTARY CLUB

OF YAMATO-NAKA

大和中ロータリークラブ会報

ROTARY BRINGS HOPE ロータリーは希望をもたらす

1986~'87 R.I 会長 M.A.T. カバラス

藤田会長 クラブターゲット

楽しく集う ロータリー

第 407 回 例会 61 年 8 月 7 日 第 413 号

出席報告

会員数	出席数	出席率	前回の修正
50 名	42 名	85.71%	100%

欠席者(7名) 病欠1名(種ヶ島)

古川、後藤、橋本、神作、木村、三浦、富沢

本日のプログラム 8 月 14 日

石渡英二郎君「食と味」

次週予定 8 月 21 日

寺田伍六君「シルクロードの旅」

司会 SAA 近藤富士男君

ソングリーダー 前原一男君「君が代」

「それでこそロータリー」

ゲスト

内野欽司氏(横浜国大健康管理センター教授)

井指孝一君(大和市青年活動推進協議会学生)

神部利保君(大和 R.A.C)

ビジター

下村泰雄君(東京町田) 大谷卓郎君(横浜旭)

橋本昌明君(綾瀬)

星 幸男君 河野重康君 村上八郎君

山口光洋君 北原敬二君 野口栄三郎君

馬場保也君(大和)

福田武辯君 佐藤 琢君 菅沼善治郎君(大和田園)

《会長報告》

・神部利保君(大和 R A C) あいさつ

・井指孝一君(大和青年活動推進協議会) あいさつ

《幹事報告》

・青少年会館へ駐車されている会員の方はフロントにステッカーの提示をお願いします。尚ステッカーは事務局にあります。

・臨時例会変更 大和 R C 8 月 11 日 8 月 9 日

・布施会員の御尊父の逝去に際し内規に従い会員一名 2000 円の拠出を御願い致します。

・布施会員 御尊父の葬儀についてお礼の挨拶

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

事務所：大和市中心 1 - 5 - 4 0

大和市商工会館内

☎ 0462-63-7926

例会場：大和市大和南 1 - 4 - 4

八千代信用金庫大和支店4階

☎ 0462-64-3654

例会日：毎週木曜日12時30分より

会長：藤田 重 成

会長エレクト：富 沢 重 徳

副会長：有 沢 昭 二

幹事：土 屋 翁 三

会報委員：二 見・前 原・小 林

《委員会報告》

会報委員会（二見）スピーチをされる方は原稿又はメモの提出をよろしくお願い致します。

- ゴルフ同好会（長野）中クラブ第一回コンペが藤沢パブリックで9月30日に決りました大勢の参加を希望します。

お祝

おめでとうございます！

6年皆出席	松本三郎君
お誕生日	古木勝治君
御夫人お誕生日	上村幹雄君 富夫子（8月8日）
創業記念日	猪熊唯夫君（8月8日）
	前原一男君（8月13日）

《スマイルボックス》 副委員長 清水洋三

下村泰雄君（東京町田）お世話になります。所用で早退いたします。

大谷卓郎君（横浜旭）初めてお世話になります。よろしく

橋本昌明君（綾瀬）本日はお世話になります。

星 幸男君（大和）私の大嫌いな夏まっさかりです。皆さん暴飲に気をつけないとひざが痛みますヨ！

河野重康君（大和）お世話になります。宜しく

村上八郎君（大和）毎日暑い日が続いておりますが皆様ご機嫌いかがですか、本日は宜しくお願ひ致します。

山口光洋君（大和）お暑うございます。お世話になります。

北原敬二君（大和）暑中お見舞い申し上げます。

野口栄三郎君（大和）お暑うございます。本日もよろしく

馬場保也君（大和）大変お暑うございます。久しぶりにお世話になります。

小森 侃君（大和）お世話になります。

福田武辯君（大和田園）毎度お世話に成ります。

宜しくお願ひ致します。

佐藤 琢君（大和田園）よろしくお願ひします。

菅沼善治郎君（大和田園）お世話になります。宜しくお願ひします。

古木勝治君 お誕生日のお祝いありがとうございます。人生丁度半分になりました。後半も頑張りますので皆様よろしく

上村幹雄君 愛妻の誕生日をお祝していただきありがとうございます。今迄以上にこれからは大切にしていけないと先が心配ですので

猪熊唯夫君 創業35年、何とか頑張っています。

前原一男君 創業記念のお祝いを頂きありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。

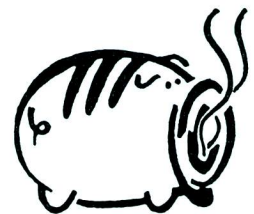
寺田伍六君 子猫のことで申し訳ない様なお世話になりました。松崎先生の動物愛に感謝して

辻 国明君 松本曰、長野さん、日本ジャンポリーに参加下されてありがとうございます。またご子息の目ざましい活躍は21世紀を支える子に応わしいと確証をもちました。生きた化石も安心です。

松本三郎君 辻様、長野様には昨日、一昨日は大変お世話になりました、又機会がありましたらお願ひ致します。

松本三郎君 先週に次ぎ又今日も6年皆出席祝を頂きありがとうございます。

清水洋三君 初めてスマイルボックスの報告を致します。簡略化をして申し訳ありません。



《卓 話》

〔壮年の健康づくり〕

内野 欽司氏

(横浜国大教授)



本日は伝統のある大和中和ロータリークラブでお話し出来る事を誠に光栄に存じて居ります。

皆様方は壮年という事なんです、先日県の医師会

で老健法と云いまして、老人健康診断の時に健康であるか、或は慢性の疾患を持っている人達を診たら医者はどうしても健康増進のために運動を勧めなさいと云事になっています。運動を勧める時に医者にとってどう云事が必要かと云うと、色々な条件下にあってその人の体力に合った運動をさやなければいけないと云うことですが処がこの体力に合った運動と云っても医師自体がその人の体力に合った処方をするのは非常に難かしい事です。しかしながら色々難かしいだろうけれど共心電図からこういう様な運動をしたらいいだろうと云うことも決めようという会議でした。そんな事で今医師の人達にスポーツ医学が非常に大事な事になって参りまして、横浜市、藤沢市、小田原市には医師会の中にスポーツ医学研究会が出来ています。そんなことで今日はスポーツ医学の話をしてみます。それでは運動すれば健康になると云うと大きな間違いで、過ぎたるは及ばざるが如しで、かえって健康を悪くする事になります。ジョギングをして死亡することも出て来ます。やはり

私達は体力に合った適当な身体運動でと云う事こそ健康を増進させる事になるということです。ところで先程の老健法という医者の方では大事な問題で老人健康診断は何才から受けられるかという男性は40才、女性は30才以上からです。

今この部屋は冷房してあります。外に出ると急に暑くなります。それから又電車に乗ると冷たくなります。これ寒暖に対する暑い寒に対するトレーニングになります。これが一体健康に良いとかどうか考えてみました。私達暑いと汗をかきます。

この汗をかかないと鬱熱(熱射病)熱中症になります。このうつ熱は汗が出ないと起きます。私達人間が一番暑い時に体の熱を外に出す手段は人間は(汗)発汗です。この汗が風の吹いている所で汗が蒸発しますと気化熱(1g当り0.58kカロリー)熱が奪われるので涼しくなりますが、この汗がだらだら流れてしまうと0.58kカロリーの気化熱が出ないので(無効発汗)で体温を下げるには効めのない発汗となります。ですから私達汗をかく時には風通しの良い処で汗をかくと体温を下げる事が出来ます。さてこの汗の腺の働きの研究で1日に午前午後数秒ずつ片方の手に氷を当てて、それを毎日繰返していると12日頃から氷を当てた方の手の汗の働きが悪くなります。氷を当てない方の手は暑くなるとどんどん汗を出します。風があればもっと熱を奪ってくれます。それでたったこれだけの事を全身に当てればクーラーでもそうですが冷たさを一日数秒2回当てれば12日頃から汗腺の働きが悪くなります。そうすると暑い所で運動したり仕事をした時に汗が充分出ないで汗がだらだら流れたりすると鬱熱が体の中に溜って脳

の温度が上昇し、40度位になると脳が冒されます。ですから私達は健康造りの基になるのは、夏は暑い時には風通しの良い所で汗をかくのが健康作りになる訳です。そうしないと冷房病になることがあります。婦人は脂肪が多いのですが脂肪は熱を遮断します。ということは体内で食べたり運動したりして出る熱を外に出すのが苦手です。男性より冷房病になり易いのです。

次に私達の健康で一番大事なのは心臓です。日本人の死亡率で第一位は癌です第2位は脳血管障害と心臓病です。心臓の働きを強くするには、その人の心臓と肺臓の強さの半分位で運動すると心臓も肺臓も強くなります。また適度の運動は不必要な脂肪を取りそして密度の大きい善玉のコレステロールと密度の小さい悪玉のコレステロールがありますが悪玉のコレステロールが血管に入れば血管に沈着して血管を脆くしますので動脈硬化を起し易い。善玉のコレステロールが多ければ血管壁から悪玉のコレステロールを除去します。

従って善玉のコレステロールを増せば良い訳ですが、今どこの病院でも調べられます。世界的なランナの善玉のコレステロールは一般人より多いのですが此の人達が悪玉のコレステロールを増すのは、タバコを毎日20本、コーヒーを5杯飲むと悪玉のコレステロールが増えます。酒はビール小ビン1本位は良いが飲み過ぎは良くないと云うのが日本の発表です。この様な事から動脈硬化を防ぐには適当な運動が必要な事がわかります。ですから私達は糖尿病を防ぎ少し歩くとか走るという様な事が善玉のコレステロールを増やして血管を脆くすることのない方法だろうということになります。

脳には食欲中枢と満腹中枢がありますが、食欲中枢が冒されると胃が破けるまで食べ、満腹中枢が冒されると死ぬまで食べなくなります。又情緒の中枢がありますが悲しい時に食欲が無くなります。従って食事は楽しくそして楽しく運動する様心掛けて下さい。又骨を丈夫にするには抗重力の力を当てることです。地球の重力に抗ってジャンプするとか、歩く、体をねじ曲げる運動をすると骨が丈夫になります。脳の話ですが起きている時には脳を充分に使い、疲れたら休み、自分の意志で適度の運動をされると運動効果が余計大きくなるという事をお話したかった訳です。

つまらない話をお聞き下さいまして本当にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

