



国際ロータリー第2800地区 1959年6月9日創立

鶴岡ロータリークラブ

例会場 東京第一ホテル鶴岡 (鶴岡市錦町2-10)

例会日 毎週火曜日 (12:30~13:30)

令和5年4月4日(火) 第3011回 例会 (本年度第27回)

4月18日(火)	PETS報告 会長エレクト 富田喜美子 君
4月25日(火)	祝祭日休会
4月29日(土)	RID2800 第2グループ I.M.
5月9日(火)	鶴岡南ロータリークラブ合同例会 於:紅屋



Eメール◎tsuruoka08@rid2800.jp ホームページ◎<https://www.tsuruokarc.org/>

会長挨拶

会長/西川 富美子

私の年度も残り三カ月となり、昨年今の頃の慌ただしい日々を思い起こしております。

先週は、うどん打ち家族例会が多くのゲストにも参加頂き、3年ぶりにうどん打ちも行われ賑やかな例会でした。道具をご用意いただき、指導頂きました菅原成規さんには感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて、4月は環境月間に変更になりましたが、昨年までは「母子の健康月間」です。2014年10月RI理事会は、重点分野の一つである「母子の健康月間」の4月を、5歳未満の幼児の死亡率と罹患率の削減、妊婦の罹患率と死亡率の削減、より多くの母子に対する基本的な医療サービスの提供、保健従事者を対象とした研修、保健ケアの提供、母子の健康に関連した仕事に従事することを旨とする専門職業人のための奨学金の支援を強調する月間としました。以前もお話ししましたが、毎年5歳未満で命を落とす子供は、世界で推定590万人。未だに毎日1万7千人の5歳未満児が命を失っています。その原因は栄養失調、適切な医療や衛生設備の欠如など、どれも予防が可能なものばかりです。

ユニセフでは死亡率に対する推計値を出しています。古い数値ですが出生1000人当たりの5歳未満の死亡率が100人以上の12か国はアフリカで、50~100人は39か国、経済協力開発機構加盟国はほとんどが5人以下で、日本は3人以下です。

また、近年の日本では病気ではなく子供への虐待での死亡も増え、児童養護施設は親が亡くなって入所するケースより虐待を受けての入所がほとんど聞き、温暖化と共に今の日本は何が変わったのかを一人一人が考え、子供たちに明るい未来を残すことが出来たらと思う月間でもあったと思います。

健康のための運動を“安全”に行うために

上野ファミリークリニック整形外科 上野 欣一 君



医聖ヒポクラテスの言葉 (紀元前 420 年)

「健康にとって、どんなに良い食事にもまして、運動ほど重要なものはない」

生活習慣病対策 (厚生労働省厚生科学審議会)

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ
無酸素運動と有酸素運動の相違点

☆無酸素運動 (解糖系)

- ・乳酸が増加して体液が酸性に傾く
- ・エネルギー源として主にグリコーゲンを利用
- ・短時間の激しい運動

例) 短距離全力走、重量物の保持、壁押し、ジャンプ、投てき、相撲、筋トレ、潜水など

☆有酸素運動 (TCA 回路)

- ・乳酸は二酸化炭素と水に分解される
- ・エネルギー源としてグリコーゲンの他に脂肪も利用される
- ・長時間の経度または中程度の運動

例) 歩行、ジョギング、サイクリング、テニス、バレーボール、ゴルフ、遠泳、エアロビクス・ダンスなど

出席報告

会員数	23名
出席	18名
出席率	81.82%
前々回確定出席率	86.37%

RI会長 ジェニファー E. ジョーンズ

地区ガバナー 佐藤 孝子

会長/西川富美子 副会長/佐々木仁道 幹事/高橋弘美 会長エレクト/富田喜美子
会報委員会/菅原成規・佐藤友行・富田喜美子

事務局:山形県鶴岡市錦町2-68 鶴岡SSビル1F TEL (0235) 28-3375 FAX (0235) 28-3376

運動の効果と危険性

《効果》

- 1 心肺機能の向上
- 2 筋力、関節柔軟性の向上
- 3 運動不足病の軽減と予防
- 4 精神的活力の向上
- 5 更年期障害の改善 など

《危険性》

- 1 突然死、熱中症、横紋筋融解
- 2 転倒、骨折、肉離れ、腱断裂などの外傷
- 3 腰痛、関節痛などの整形外科的障害

適度な運動強度

安静時を 10、正常歩行を 30 として 50～70 が適度な運動強度

効果的な健康スポーツの 4 項目

1. 運動の種類：リズムカルな「有酸素運動」
2. 運動の強度：「ニコニコペース」（自覚的に楽である）

適度な運動強度 50 程度、

目安の心拍数：138 - (年齢 / 2)

3. 運動の時間：最低 20 分から最高 1 時間 / 日
4. 運動の頻度：少なくとも週 3 回は必要

運動時の腰や膝への“負担”の軽減

- 1 十分なウォーミングアップ（ストレッチング）
- 2 腰椎ベルトやサポーターの装着
- 3 スニーカーなどの運動靴の着用
- 4 ジャンプやひねり動作の多い運動は避ける
- 5 プールやエアロバイクなどで負荷を軽減
- 6 肥満の軽減
- 7 腰椎体操や大腿四頭筋訓練などの励行

☆まとめ☆

- ・健康スポーツを安全に行うためには、特にリズムカルな有酸素運動を多く取り入れる
- ・運動の危険性を理解して、無理せず自分に合ったペースの運動と筋力トレーニングを行う
- ・健康スポーツの運動強度は「ニコニコペース」で、一日 20 分以上、週 3 回以上を心掛ける
- ・健康スポーツを日々の生活の中に取り入れ（運動の生活化）、日々の生活ではなるべく自分のエネルギーで行動すること（生活の活動化）が、健康にとって重要である。

第 11 回理事会報告

【報告事項】

1. 鶴岡東 RC 合同例会

3 月 15 日（水）18:30～ 新茶屋

鶴岡 RC 会員 13 名、鶴岡東 RC 会員 13 名

日本酒 3 本 お土産持参

2. うどん打ち家族例会収支報告

3 月 28 日（火）18:30～ 華夕美日本海

今年は第 2 グループの各クラブにもご案内を出しました。

◎収入 197,825 円

会員登録料 75,000 RAC・家族 9,000

メイク 36,000 割引クーポン 25,825

地域限定クーポン 52,000

◎支出 197,825 円

会場費 183,000 うどん代・体験代 10,000

スマイル会計へ入金 4,825

3. トルコ・シリア地震に義捐金送金

個人寄付 103,000 円＋クラブ寄付 2,000 円＝105,000 円を地区に 3 月 20 日送金

4. 米山奨学生について

世話クラブ・カウンセラー依頼状が届きました。リ テイテイさんは 4 月より奨学生となりますが、16 日のオリエンテーション終了後から奨学金をお渡しできますので、4 月 18 日の例会に出席いただきお渡しします。

5. 今後の予定

4 月 29 日（土）I M

5 月 9 日（火）鶴岡南 RC 合同孟宗汁例会
（理事会はその前 17:30～）

5 月 13 日（土）米沢上杉 RC60 周年記念式典

5 月 20 日（土）山形中央 RC30 周年記念式典

5 月 30 日（火）クラブ協議会

【協議事項】

1. I M参加について

4 月 29 日（土）開催場所が庄内町の響ホールのため、送迎バスを用意する予定

→ 大型バス 1 台予約して、鶴岡南 RC と相乗りすることに決定

登録料については、¥ 6,000 のうち ¥ 5,000

が個人負担、¥ 1,000 クラブ負担にする

バス代金は、人数割りした鶴岡 RC の分をクラブ負担とする

😊 スマイル

西川富美子君 本日は小野ガバナー補佐ようこそお越しいただきました。菅原成規さん、先週のうどん打ち家族例会ありがとうございました。多くのご参加いただき楽しい例会でした。上野先生貴重なお話ありがとうございました。

佐藤 孝子君 2540地区小野AGようこそお出で下さいました。桜満開です。どうぞお楽しみください。上野先生、健康対策のお話ありがとうございました。

富田喜美子君 地区研修、協議会の出席ありがとうございました。
富樫 松夫君 菜の花子供園理事長として3/11卒園式、3/18入園式、賑やかにそして元気に無事終えることが出来ました。

榎本久静子君 上野先生ありがとうございました。私は小真木原公園のウォーキングを10年継続、今は1年半前から女性専用ジムのカープスで月10回ほど運動しています。

加藤 静香君 上野先生のお話、面白かったです。どうもありがとうございました。

朴 文秀君 上野先生ありがとうございました。
菅原 成規君 うどん打ち例会、体験参加して頂きありがとうございました。

佐藤 詩郎君 小野さん、秋田よりメイク頂きありがとうございました。上野先生卓話ありがとうございました。今日膝の具合悪く若先生に診ていただいております。