



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

2017~2018年度
国際ロータリー会長

イアン H.S. ライズリー
Ian H.S. Riseley
(AUS・Sandringham RC)



Tagajo Rotary Club

RI club No. 13674
Since 1972.03.25

2017-18年度
国際ロータリーのテーマ

ロータリー:
変化をもたらす

第2520地区ガバナー
藤崎 三郎助
(仙台RC)

◇ 事務所/宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトウビル2F ◇ 例会日/木曜日 12:30~
TEL.022-366-4499 FAX.022-366-4548 ◇ 例会場/ホテル キャッスル プラザ 多賀城
◇ URL; http://www.tagajo-rc.com Email; info2@tagajo-rc.com
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60
TEL.022-367-1111

会長 穀田 満 幹事 鈴木 誠 雑誌会報委員会

2017年11月16日(木) 第2202回 今年度第19回例会

会場監督 大友 和弘
開会点鐘 12時30分
ロータリーソング それでこそロータリー
ビジター・ゲスト

仙台RC 大島 達治 様

会長挨拶 穀田 満 会長

仙台RCの大島様、ようこそいらっしゃいました。例会を楽しんでください。

来週22日は二十四節気の小雪です。冷え込みが厳しくなり、小雪がちらつき始める時期です。寒さが厳しくなりますので、体調管理をしていただきたいと思います。今日もとても寒くなるようです。来週25日には高岡万葉RCを訪問し、友好クラブ締結継続の調印式、来月1日には琵琶湖八幡 RC30周年記念式典に出席してまいります。会員の皆様には物心両面にわたる多大なるご負担とご迷惑をおかけしますが、ロータリーの友情に免じてお許しを願います。会長を拝命してから5ヶ月が過ぎようとしています。慌ただしいクラブ運営が続いておりますが、クラブそして各委員会のために活動するという目標を心に刻みながら努力してまいりますので、皆様よろしくお願いいたします。

今日16日は何の日か調べてみました。2つほどご紹介します。1つ目は「幼稚園記念日」です。1875(明治8)年、東京の御茶ノ水東京女子師範学校(現お茶の水女子大学)が開校され、翌年構内に付属幼稚園が開園しました。これが日本初の幼稚園で、園児は上流階級の子供 50名ほどだったそうです。2つ目は「いいいろ塗装の日」です。日本塗装工業会が創立50周年をむかえる1998(平成10)年に制定されました。日本塗装工業会は北海道から沖縄まで全国の塗装業者が総務・技術・経営・需要・安全・技能・情報・品質の各委員会に分かれ、日々研鑽を重ねて塗装業の発展に貢献している団体です。また、今日はボジョレーヌーボーの解禁日です。ホテルキャッスルプラザでもパーティーが開催されますので、奮ってご参加ください。

幹事報告 鈴木 誠 幹事

- ◇国際ロータリー日本事務局より
 - ・トロント国際大会のご案内資料をいただきました
- ◇RI 第2520地区ガバナー事務所より
 - ・ロータリーウェブサイトへのアクセスに関する重要なお知らせ
- ◇公益財団法人 ロータリー米山記念奨学会より
 - ・ハイライトよねやま212号をいただきました
- ◇週報をいただきました。

仙台東RC様

委員会報告

- クラブ奉仕委員会 引地 辰男 委員長
来週25、26日に高岡万葉RCを総勢13名で訪問します。新幹線往復の長旅となりますので、体調に気をつけて無事に帰ってきたいと思っております。よろしくお願いいたします
- 親睦・家族委員会 佐藤 徳子 委員
12月21日開催の年忘れ家族会の出欠連絡と協賛品の早めのご提供をよろしくお願いいたします。

卓話

「糖尿病とランニング」

担当: 薩川 誠 会員



私が走り始めたきっかけは糖尿病です。50歳を超えてHbA1cが6.5%を超えました。HbA1cが6.5%以上で糖尿病が強く疑われ、7.0%を超えると合併症のリスクが高まります。去年の9月、初めてHbA1cが7.1%に。主治医からは「このままなら薬を出します。減量に取り組んでください」と言われました。当時、高脂血症とスギ花粉症免疫療法の薬を毎日服用しており、さらに薬が増えるのは嫌でした。5年ほど前に糖質制限ダイエットを行い3ヶ月で78→72kgに減量できましたが

長続きしなかったもので、今回は1日 2,000Kcalを目安に食事制限をしました。1か月後に1kg減りましたが、それ以上減りません。ちなみに、糖質制限はアメリカで糖尿病治療として始まったもので炭水化物摂取量を制限するものです。三日坊主にならないように運動系雑誌の「燃やせ、体脂肪！」プログラムで、朝 10 分のウォーキングから始めました。朝の運動で体温を上げると、体温上昇がピークとなる夕方の体温がさらに底上げされ脂肪燃焼しやすくなる効果があるそうです。毎朝体重と体脂肪率の記録をつけ励みになると期待しましたが、落ちない体重にストレスを感じ、減量の難しさを痛感しました。1か月後、ラン 60 分ジョグ 22 分、計 82 分を連続して走ることができ、ランニングができるカラダの準備ができました。11 月末の検査結果はHbA1c7.1→6.6%、体重 75.5→73.3kg。主治医からは体重の3%減らせれば十分で、減量を急ぎ過ぎないようにと注意されました。体重は階段状に落ち、踊り場で減量をやめるとリバウンドするそうです。高脂血症の薬は中止、糖尿病の薬も処方されず何よりでした。このころから、トレーニング方法や理論を色々調べて、ランニングにはまっていきました。例えば「脂肪燃料効率が最も高いのは、最大心拍数(目安:220-年齢)の70%」を知ると、信号でとまるたびに心拍数を測っていました。そして徐々に走るのが気持ちよくなってきました。この「気持ちよさ」がランニングを継続できた大きな理由だと思います。そして、トレーニングを開始して2ヶ月後に初めて 20kmをジョギングできました。ただ、シューズが小さすぎ両足の親指の爪が内出血し、元に戻るまで半年くらいかかりました。革靴とは違い運動靴はつま先の遊びがないので実寸より1~1.5cm大きいものがよいそうです。そのころ、長年悩まされた腰痛も随分よくなり、効果を実感したことでさらに熱が入っていききました。また、ランニングの継続に大きな効果があったのは、スマホのアプリです。GPS機能を使い、走ったコース・時間・距離・ペースを記録でき、走っている最中でも距離やペースがわかり、無料のトレーニングプランもあります。アプリで記録した走行距離は、10月 62km、11月 77km、12月 169km、3ヶ月経過し体重は 75.5→72kg前後、体脂肪 24→21%前後でした。1月 154km、2月 55km、3月 116km、4月 95km、5月 127km、6月 206km、7月 255km、8月 197kmを走り、8月 27日に遠野市ハーフマラソン大会に出場しました。サブ2(2時間以内)を目指し、1時間 52分 18秒で完走。同時開催のイベントで全国のランナーと知り合いになり大会の楽しさを満喫できました。その後、10月 29日の横浜マラソンを初のフルマラソンとしてサブ4(4時間以内)を目指して練習を重ねました。9月 251km、10月 173kmで大会を迎えましたが、台風21号のため横浜マラソンが中止になりました。ちなみに出走料は戻りませんが、来年の優先出走権はもらえました。まだ初フルマラソンの大会は決めていませんが、目標の大会を決めて挑戦したいと思います。

私の経験から、健康のためにはマラソンをねらうようなランニングではなく、ウォーキングか会話ができるペ

ースのジョギングがお薦めです。時間は 20 分くらいから徐々に伸ばして行ってください。注意することは、足やひざが痛い時は無理しないことです。私もこの1年で右のふくらはぎを2回痛めました。ひどい転倒も1回しました。ウォーミングアップ不足や無理なペースアップは禁物です。また、アルコールの分解には水分がたくさん必要ですので、アルコールの影響が残っているときは運動しないでください。ちなみに、ランニングは25km位までなら身体にそれほど影響はないのですが、それ以上は筋肉・内臓ともに痛みが激しくなり、フルマラソンを限界ペースで走ると回復に2ヶ月位かかるそうです。最後に糖尿病の検査結果ですが、1月末はHbA1c、体重とも前回とほぼ変わらず。ところが、3月末はHbA1c7.2%、体重 75.5kgと最悪の結果に。原因は、先月の卓話でも聞いた「果物」でした。7月末はHbA1c6.6%、体重も71.6kg、10月もほぼ変わらない結果です。1年経過し、腰痛がよくなりお腹周りも減りました。糖以外の数値を改善でき、薬も減りました。しかし、血糖値についてはなかなか正常値まで落ちません。体重があと4kgでBMI22の理想体重ですので、そこまで落とせば血糖値も正常になるかもしれません。減量を達成したら、検査結果をスマイルボックスで報告したいと思います。

スマイルボックス

S・BOX委員会

- ・仙台 RC 大島様メーキャップありがとうございます。
 - ・薩川さん卓話ありがとうございます。穀田 満 会長
 - ・卓話をさせていただきありがとうございます。すっかり寒くなってきました、ご自愛下さい。 薩川会員
 - ・RLI 研修会、宮城エレクトと行ってきました。Part I は 12 月に盛岡へ行って来ます。 阿部(新)会員
 - ・本日の卓話を欠席の嶋原会員に聞かせたかったです！ 鈴木(貴)会員
 - ・大島さん、ようこそいらっしやいました。卓話ありがとうございます。 佐山、伊東、岩井、関、大友、佐藤(仁)、引地、佐藤(徳)、藤田各会員
- 本日の合計 13,000 円

出席率報告

出席委員会

本 日 第 2202 回例会出席率 20/37(-1)名 55.56%
前々回第 2200 回例会修正出席率 91.89%

○メイクアップ

11月12日 RLI 研修会 Part II

宮城 順 会長エレクト、阿部 新康 副会長

次回卓話

○ 11/30 テーマ:「世界の蘭紀行 総集編」

担当: 田口 俊男 会員

閉会点鐘

13時30分

文責: 雑誌会報委員会 大久保美津子