



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)

会長 穀田 満 幹事 鈴木 誠 雑誌会報委員会

◇ 事務所／宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトビル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
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60
◇ URL;http://www.tagajo-rc.com Email;info2@tagajo-rc.com TEL.022-367-1111

2018年3月22日(木) 第2216回 今年度第33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
○例会見学
JXTG エネルギー(株)仙台製油所 佐藤 由理 様

会長挨拶 穀田 満 会長

本日ゲスト・例会見学の JXTG の佐藤様、例会の雰囲気をごゆっくりお楽しみ下さい。

先週の創立記念婦人招待例会、薩川さんの送別例会、皆様大変ご苦勞様でした。ご婦人の方々にも満足して頂いたものと思っています。また、薩川さんにとっても思い出の例会の一つになって頂ければ幸いです。クラブ奉仕委員会の皆様ありがとうございました。

今日、3月22日は「世界水の日」だそうです。1992年、ブラジルのリオデジャネイロで開催された地球サミット(環境と開発に関する国際連合会議)のアジェンダ 21で提案され、1993年に国際連合総会で3月22日を「世界水の日」とするとの決議によって定められました。世界で水道水が飲める国は15カ国しかなく、水質基準を満たしてはいるものの、一度沸騰させて加熱処理し、冷やしてから飲んでいるのが現状のようで、水道水を直接飲めるのは日本だけのようです。ロータリーの今月は「水と衛生月間」です。日本の技術で問題を解決出来ると思うのですが、皆様はどう思われるでしょうか。

今月25日は会長エレクト研修セミナー、来月は22日に地区大会、その他にも各事業がございます。皆様にはご苦勞をお掛け致しますが、ご協力をお願い致します。

幹事報告 鈴木 誠 幹事

- ◇国際ロータリー日本事務局より
 - ・2018年ロータリー国際大会
投票代議員用の書類送付のご案内
- ◇RI 第2520地区ガバナー事務所より
 - ・地区大会宿泊申込について

◇RI 第2520地区ガバナーエレクト事務所より

・「2018年地区研修・協議会」開催のご案内

日時 :2018年5月20日(日)
10:30受付 11:30開会点鐘

場所 :盛岡グランドホテル

登録料 :1人8,000円

◇公益財団法人 米山梅吉記念館より

・賛助会員、春季例祭のご案内、館報告をいただきました

委員会報告

○IAC委員会 赤坂 泰子 委員長
・東日本大震災の津波跡のステッカーをIACとして貼る行事の協賛企業様の募集をしております。ご協力いただけます様、宜しくお願い致します。

○クラブ奉仕委員会 引地 辰男 委員長
・先週の婦人招待例会、ご協力ありがとうございました。お陰様で尺八の体験等で楽しく過ごす事ができました。

卓 話

「脳と睡眠と長寿とダイエット」

担当: 鈴木 貴資 会員



本日は、脳と睡眠とダイエット、という事でお話させていただきます。最近余った時間を利用して研究した結果を発表致します。

AGENDA

鈴木貴資の体重遍歴

18歳 85kg



20歳 75kg 引越し屋さんでバイト アルバイト ダイエット

23歳 63kg 東京で一人暮らし 貧乏 ダイエット

33歳 96kg 人生で最大重量 青○会議所活動 (暴飲暴食)

35歳 85kg JCI理事長 糖質制限 ダイエット (飲酒)

39歳 78kg RC入会 1日1食 ダイエット (飲酒)

41歳 80kg 筋トレ 筋トレ 睡眠 ダイエット (節酒)

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

もっとも長生きできる睡眠時間は？

日本・アメリカ・イギリスの研究チームの調査結果
 < 100万人以上を対象とした統計データ >

7時間

短い睡眠時間だと寿命が短く、
 長い睡眠時間だとさらに寿命が短くなる

睡眠時間5時間未満の人は糖尿病になる確率が2倍以上
 睡眠時間9時間以上寝ている人は糖尿病になる確率が1.8倍

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

メラトニン「質の良い眠り」

メラトニン=「誘眠ホルモン」

脳の中心部の「松果体」で分泌

大量に分泌されると眠気、少なくなってくると目覚める

メラトニンの分泌量は7歳ごろをピークに、50代以降では半減、
 かわりに「幸せホルモン」と言われるセロトニンを増やすことで
 分泌量が高まります。

メラトニン=「不老長寿ホルモン」

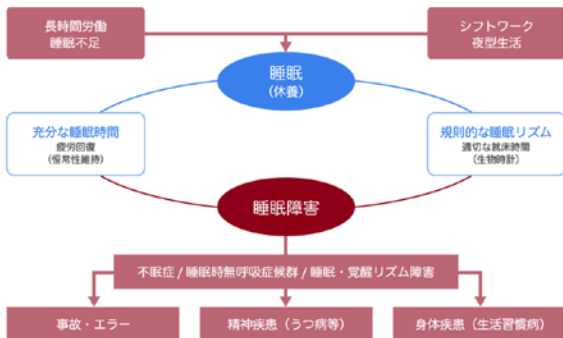
強力な抗酸化作用を持ち、脳細胞を守る働きがあります。

さらに熟睡を得ることで免疫力が増強するという間接的効果で
 がん、骨粗しょう症、心臓血管疾患、糖尿病の合併症、肥満に
 もかなりの予防効果があることが報告されています。

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

「睡眠習慣」と「睡眠障害」の問題

厚生労働省 e-ヘルスネット



Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

睡眠障害もまた生活習慣病のひとつ

厚生労働省 e-ヘルスネット

慢性的な睡眠不足が続くと・・・

意欲低下、記憶力減退、精神機能低下、
 体内ホルモン分泌、自律神経機能障害、etc

寝不足 (4時間睡眠) を二日間だけで・・・

食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は減少、
 食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が亢進し食欲旺盛

慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心
 症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいこ
 うい研究結果

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

余談 炭水化物ダイエットにご用心？！

ご飯、うどん・・・

炭水化物減らすダイエット 60代後半で老老化顕著に糖質制限ご用心

糖質制限ダイエットは老後に不利な選択かも・・・
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

糖質制限は「アロエ」を食べてみる
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

糖質制限は「アロエ」を食べてみる
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

糖質制限は「アロエ」を食べてみる
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

糖質制限は「アロエ」を食べてみる
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

糖質制限は「アロエ」を食べてみる
 糖質制限は「アロエ」を食べてみる

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

まとめ

睡眠不足恐ろしさ

- ・インスリンの分泌が悪くなって血糖値が高くなり、「糖尿病」を招く
- ・交感神経の緊張状態が続き、「高血圧」になる
- ・精神が不安定になり、「うつ病」「不安障害」「アルコール障害」
 「薬物依存」の発症率が高くなる
- ・「認知症」の発症リスクも上がる
- ・食欲を増進させる「グレリン」というデブホルモンがよく分泌される

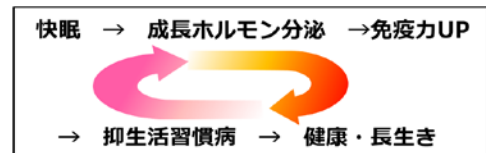
- ・カリフォルニア大学バークレー校の最新の研究で、睡眠不足になると
 きちんと表情を読み取る能力が鈍る。
 睡眠不足は身体を脳から切り離してしまい、心臓を監視することが
 できなくなる。
 他人の感情を表す表情を認識できなくなり、しまいには味と味の
 区別までつかなくなる。

Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

まとめ

睡眠の質を高める

- ・就寝3時間前には夕食を済ませる
- ・入浴でリラックス
- ・温かい飲み物で眠気を促す
- ・リラックスできる音楽を聴く
- ・室温・光で自分に合った環境づくりを
- ・体型に合った枕・布団の寝具選びを
- ・朝食は抜かずにしっかりと、夕食にはタンパク質摂取



Copyright (C) 2015 Tagajo Flower All Rights Reserved.

ご清聴ありがとうございました。

- ・鈴木貴資会員、卓話ありがとうございます。
穀田 満 会長
- ・2年間大変お世話になりました。ありがとうございます。
後任の佐藤さんも宜しく願い致します。
薩川会員
- ・卓話させていただきありがとうございました。皆様の
今後のご健康とご長寿を心からお祈り申し上げます。
鈴木(貴)会員
- ・薩川様、大変お世話になりました。大阪でも活躍を
お祈りします。佐藤様、どうぞ宜しく願い致します。
卓話ありがとうございました。
鈴木(誠)、横田、阿部(新)各会員
- ・先週、当社の新プラントの竣工式を行いました。当日
だけ強風と寒かったのが残念ですが、良い記念とな
りました。
赤坂会員
- ・卓話ありがとうございます。
佐山、伊東、林、加藤、大友、佐藤(仁)、引地
芦澤、小島、西條、藤田各会員
本日の合計 18,000 円

出席率報告

出席委員会

本日第2216回例会出席率 25/35(-1)名 73.53%
前々回第2214回例会修正出席率 85.29%

次回卓話

- 3/29 テーマ:「会員スピーチ」
担当: 嶋原 啓文 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