

Rotary Club of AMA weekly report.



2024~2025年度
国際ロータリーテーマ

ロータリーの
マジック



2024-2025年度 R1 会長 ステファニー A. アーチック
第2760地区ガバナー 吉川 公章
会長 後藤 裕一 副会長 板津 和博
幹事 神野 恭寿
例会日 毎週月曜 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル 17Fルビナス
【公共イメージ向上委員会】
委員長 竹田 竜一郎 副委員長 白井 幹裕
委員 黒野 謙太郎・中西 巧・山田 広明

【事務所】〒453-0015 名古屋市千代田区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2024年 12月 9日(晴れ) 第2週 第2490回例会

Song ” 我らの生業 ”

Attendance

会員	64名	欠席	13名	出席率	75.47%
----	-----	----	-----	-----	--------

President Time 後藤裕一 会長



皆さん、こんにちは！季節なりの気候になって、朝晩の冷え込みが体に響く時期となりました。健康管理に気を付けて参りたいと思います。皆さんもご自愛ください。

さて、今月のロータリーは「疾病予防と治療月間」です。本日の卓話は「運動し過ぎは、老ける原因？」と題して篠田耕伸保健委員長をお願いしております。今年度はワクワクウォーキング等会員の皆様の健康増進の活動をお願いしております。篠田委員長よろしく願いいたします。

12月2日より従来の紙の健康保険証の新規発行が停止され、マイナンバーカードを健康保険証利用（マイナ保険証）した仕組みに変わったことは皆さんご存じのことと思います。ここ数日はテレビ等で報道されているように医療機関、

役所の窓口での混乱があり、たまたま区役所に行ったところマイナンバーカード発行窓口は長蛇の列でした。また、先ごろ健康保険協会から「資格情報のお知らせ」なる書類が届き、マイナンバーカードが上手く読み取れないなど利用できない時に、マイナンバーカードと共に医療機関窓口に出せば保険が適用されるとのことで、マイナンバーカードと共に携帯しておいてほしいとのこと。また、マイナンバーカードを持たない人には「資格確認書」というものが発行され、これを使えば従来通りの保険が適用されるそうです。さらに現在の保険証も最長来年の12月まで1年間使用可能であり、混乱するものもありなんでしょう。運転免許証も来年3月から「マイナ免許証」が導入され、この「マイナ免許証」が従来の免許証かあるいは両方持つかの選択ができるそうです。これから先マイナンバーカードにいろいろと統一されていくことは避けられない時代で、その都度混乱が起こることは仕方がないのかもしれませんが、それにしても制度の変更を理解してもらうことは難しいですね。マイナンバーカード1枚に様々な機関の個人情報へのアクセス権をつけるのは大変心配です。ましてスマート

Today 12月16日(第2491回)

担当 稲垣秀樹 プログラム委員長

演題 卓話「ワインの楽しみ方」

柳園佐智子氏

Next Week 12月21日(第2492回)

担当 石原宏亮 親睦活動委員長

演題 年末家族会(12/23例会振替)

於：名鉄GH 点鐘 16:50

フォンにもアプリで対応するようになると紛失・盗難に益々気を付けていかねばならない時代です。こんな時代ですので会員の皆様におかれましては健康増進・認知機能の低下防止対策として楽しく明るく例会・奉仕活動・趣味の会などに積極的に参加していただければ幸いです。よろしくお願いたします。

Secretary Report

小倉廣三 副幹事

- 1 ロータリーレートが12月1日より1ドル150円（11月153円）に変更となりました。
- 2 黒野晃太郎君に第12回米山功労者感謝状が参りました。
- 3 西川広樹君に第11回米山功労者感謝状が参りました。
- 4 山田尊久君に第5回米山功労者感謝状、ピンバッジが参りました。
- 5 後藤裕一君に第2回米山功労者感謝状が参りました。
- 6 神野恭寿君に第2回米山功労者感謝状が参りました。
- 7 第1回次期準備理事会のご案内

日時 12月9日（月）18:00

場所 桂の間 名鉄GH1 1F



ニコボックス

ご投函有り難うございます

後藤裕一 会長

めっきり寒くなりました。身体に気をつけて元気に行きましょう

篠田君、本日の卓話よろしくお願いたします。

板津和博 副会長

本日クラブフォーラム、篠田君「運動し過ぎは、老ける原因」、ちょっと気になるお話、よろしくお願いし

ます。

急に寒さ厳しくなりました。皆様、体調管理にお気を付けください。

西川広樹君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

武井 正君

忘年ゴルフコンペにおきまして、優勝させていただきました。有難うございました。

栗木和夫君

ゴルフ部例会及び忘年会、欠席失礼しました。料理と料金いかがでしたか？

篠田耕伸君

本日保健委員会の卓話です。よろしくお願いたします。

山田尊久君

篠田保健委員長の卓話、いつも楽しみにしています。

服部竜也君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

家田安啓君

扶桑社新書「孫のトリセツ」（黒川伊保子著）、お勧めです。

伊藤英毅君

今年も無事に決算を迎えます。感謝。

神谷 智君

本日はクラブフォーラムです。篠田保健委員長、よろしくお願いたします。

児玉憲之君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

黒野晃太郎君

12月も中旬になりました。朝晩冷えるので、日頃から体調管理に気をつけましょう。

水野 眞君

急に冷えてきました。皆様ご大切に。

水谷安紀君

12月も中旬になりました。朝晩冷えるので、日頃から体調管理に気をつけましょう。

小倉廣三君

本日はクラブフォーラムです。篠田保健委員長、よろしくお願いたします。

大西晃弘君

本日はクラブフォーラムです。篠田保健委員長、よろしくお願いたします。

竹田竜一郎君

週末、能登半島の珠洲市へボランティアに行ってきた。地震の後に豪雨で水害にあった地域です。川の

側溝の土砂の撤去をしました。全身筋肉痛で、肩と腰が今は使い物になりません。

横井久雄君

庭でとった柿を吊るしました。本年は異常な暑さもあり小ぶりです。食後のデザートとしてご賞味ください。

合計 44,000円

クラブフォーラム

「運動のしすぎは老ける原因？」

保健委員会

委員長 篠田耕伸君



有酸素運動をすると老けると言われている原因は？

- 健康維持のために有酸素運動が推奨されていますが、運動量や負荷によっては老ける原因になってしまうかもしれません。
- 有酸素運動をすると老ける原因には活性酸素の発生や顔や体の脂肪やタンパク質が分解されることが挙げられます。

有酸素運動をすると活性酸素が発生する

- ジョグやマラソン、球技などの有酸素運動をすると体内では「**活性酸素**」が発生しやすくなります。
- 活性酸素とは、**他の物質を酸化させる作用が強い酸素で、体内の動きは免疫力の維持や細胞間の情報伝達**です。ただし、過剰に活性酸素が増えると体内のタンパク質やDNAなどに酸化ストレスというダメージを与えてしまいます。

老けない有酸素運動の取り入れ方

- 有酸素運動30分程度にする。過剰な活性酸素を発生させないように行う。30分間の運動が難しい場合は、10分程度の運動を1日3回行っても減量効果は変わらない。
- 活性酸素は体内の抗酸化物質によって除去されますが、活性酸素の量が抗酸化物質の量を超えると、酸化ストレスが生じてしまう。

顔・体の脂質・タンパクが分解される

- 過剰な有酸素運動によって脂質やタンパク質が分解されすぎてしまうと、顔や体の脂質やタンパク(筋肉)が分解される可能性があり、顔のシワや頬のコケなどが目立つようになり、老けて見える可能性があります。

有酸素運動を筋トレと合わせて実施する理由

- 基礎代謝がアップし、太りづらくなる
- 綺麗な姿勢になる
- 生活習慣病の予防になる
- 美肌効果もある

基礎代謝がアップし太りづらくなる

- 有酸素運動と筋トレを組み合わせると基礎代謝量がアップしてエネルギー消費が増えるため太りにくくなるとされています。
- 基礎代謝とは生命を維持するのみで消費されるエネルギーのことであり、**一日の消費カロリーの60パーセント以上**を占めます。
- ダイエット効果を期待している方は、有酸素運動に加えて筋トレで筋力量を増やし、基礎代謝をあげていくことがオススメです。

綺麗な姿勢になる

- 筋トレによって姿勢の維持に関わる筋肉を鍛えると綺麗な姿勢を保てる。
- 正しい姿勢を保つには、お腹や背中、お尻や太ももの周りの筋肉を鍛えると良いとされています。
- 背筋が伸びて姿勢が良いと若々しい印象をあたえられることから、老けたくない方には筋トレがオススメです。
- 姿勢の改善により、副次的に肩こりや腰痛などの改善効果も見込める。

生活習慣の予防になる

- 筋トレによって体脂肪が下がると、メタボリックシンドロームの予防にも効果的です。
- 筋肉を鍛えることで、ブドウ糖の消費量が増え血糖の状態が良くなるとされ、糖尿病予防になると考えられています。
- 生活習慣病を予防して健康に過ごしたい方は、有酸素運動に加えて筋トレも行うとよいでしょう。

美肌効果もある

- 筋トレをすると筋肉が増え、代謝が上がるため、血液やリンパなどのめぐりがよくなり肌の状態が良くなるでしょう。
- 肌のターンオーバーも促進され、肌のトラブルの緩和効果も期待できます。
- 筋トレによって肌の真皮の構成成分が増し、肌のハリや弾力を保つ働きもあるとされています。

老けない有酸素運動を行うためのポイント

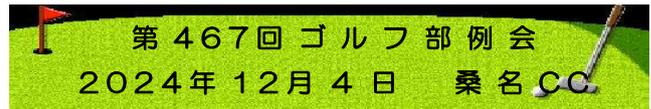
- 適度な運動を取り入れる
- 急激なダイエットをしない
- 睡眠をしっかりとる
- ストレスをためない
- 食生活を整える

有酸素運動を行う際の注意点

- 長時間の有酸素運動は控える
- 自身の体にあった負荷をかける
- 体のコンディションに合わせた調整をする。

最後に

- 老けてしまう原因は、主に活性酸素が関係しており、高負荷の有酸素運動を長時間おこなうと活性酸素が過度に発生しやすくなってしまいます。
- 老けないためには、適度な負荷で30分程度を目安に行うことが大切です。



Rank	N A M E	OUT	IN	GROS	H' C	NET
優勝	武井 正	45	48	93	21.6	71.4
2位	石原宏亮	44	52	96	22.8	73.2
3位	中澤浩一	44	45	89	14.4	74.6
4位	谷川浩司	51	51	102	26.4	75.6
5位	板津和博	57	51	108	30.0	78.0
6位	服部竜也	47	52	99	20.4	78.6
7位	加藤春視	59	56	115	33.6	81.4
8位	小倉廣三	50	59	109	27.6	81.4
9位	大西晃弘	56	57	113	28.8	84.2
BB	古川 宏	60	65	125	36.0	89.0
11位	松井英治	62	63	125	36.0	89.0