

週報

【No.819 2018/8 第1例会】

例会日：毎週金曜日
 例会場：碧海信用金庫本店3F
 安城市御幸本町15-1
 TEL：0566-75-8866
 FAX：0566-74-5678
 Email：anjo-rc19580206@katch.ne.jp
 HP：http://www.anjo-rc.org

第2965回例会

2018年8月2日(金) 12:30～13:30

司会者：梶岡 義孝君・大見 宏君

ソング：「君が代」「奉仕の理想」

卓上花：カーネーション(ブルー)・デルフィニューム

ニコボックス報告：亀島 深里さん

ゲスト及びビジター： 王 琪琦さん 米山奨学生

加藤 弘様 功労会員

2018-2019年度RIテーマ：

「インスピレーションになろう」

安城ロータリークラブ会長方針：

「あなたの街でロータリーを！あなたの街からロータリーを！」

- 会長：横山 真喜男
- 幹事：杉山 淳一
- クラブ会報：小林喜司男・服部敦・丸山光夫
- 創立日：S33年1月10日
- RI加盟認証日：S33年2月6日



■ 会長挨拶

横山 真喜男会長



■ 出席報告

小野内 宣行君

会員	55名
出席義務者	43名
出席	41名
欠席	12名
出席免除者の出席	10名
出席率	77.35%
修正出席率	7月20日 第2963回例会 89.00%

■ 幹事報告

杉山 淳一幹事

1. 例会終了後会議室にて理事会を行います。
2. 今年度の会員名簿が出来ました。1部ずつお持ち帰りください。
3. 8/18(土)7:00～国際奉仕事業のインドネシアへ送るランドセルの梱包作業を行います。お手伝いいただけます方は、岩井委員長か杉山幹事まで申し出てください。
4. 8/24(金)ガバナー補佐訪問日、懇談会及びクラブアッセンブリーの出席者は年間総合計画書を必ず持参ください。
5. 9/7(金)ガバナー公式訪問日(西尾KIRARARC合同)の碧信駐車場は、西尾KIRARARCの方優先で停めて頂きますので、ご協力お願いします。
6. 9/21(金)第2回お楽しみ親睦会を開催いたします。
7. 8/11(土)～8/19(日)事務局はお休みです。急用の方は杉山幹事(090-1626-4267)まで！
8. ゴルフ部会より 9/23(日)第1回安城RCゴルフコンペの案内を配布いたします。

◆ 今月のお祝い

会員誕生日 8名
 婦人誕生日 3名
 結婚記念日 2組



テーマ「運動のすすめ」

暑さ・運動について 運動のすすめ

現代社会は、運動不足の社会

- ・自動車の普及
 - ・デスクワーク
 - ...などなど
- メタボリック症候群、ロコモティブシンドローム

運動不足になると...

- ・脳梗塞、心臓病の危険度が増す。
- ・骨折(大腿骨頸部)の危険度が増す。
- ・認知症、抑うつ状態になる確率が高くなる。
- ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)になりやすくなる。

運動の効果

運動の効果は非常に多くのものがあります。

- ・心肺機能を高め、血液の循環や柔軟性を高める。
 - ・骨を丈夫にし、筋力を高め、関節を柔軟にする。
 - ・新陳代謝を向上させ、体脂肪を燃焼させる。
 - ・心身の老化を防ぐ。
 - ・免疫力を高める。
 - ・気分転換、ストレス解消
- 等々

人間と暑さについて

猛暑がメディア等で取り上げられています。

- 人間は暑さに弱い生き物? ...特に日本の夏は高温多湿なのでそう感じられる...
- しかしながら、実は人間は暑さに強い生き物である。

動物の分類

代謝熱を生じている(体温が安定している)かの観点でみると、

①マケモノを例に挙げると...

自分の体から代謝熱を殆ど出さず、体温が外界の温度に左右されやすい。

- 熱を出さないため、食料は少なく済むが、外界の温度の上下が激しいと活動ができない。

それに対し、

②謝熱を生み出し、外界の温度の変化にも耐えうるもの(人間も)

→食料を消費する必要があるが、温度変化があっても活動をすることができる。

ただし、活動により余分な熱(代謝熱)が生じたら、それを捨てなければならない。

代謝熱の捨て方

代謝熱の捨て方は、

① 射・対流・伝導によるもの

- ・気温の高低により決まる。
- ・我々に出来るのは服を着たり脱いだりすることや冷暖房の調節をすることのみ。

② の気化によるもの

- ・水を補給し、汗が気化すれば運動を続けやすくなる。

人類の起源を探ると...

人類はアフリカで誕生した。

当初はジャングルであったアフリカが、乾燥化に伴い、森林の縮小、サバンナの拡大により過酷な環境に変わった。

足の速い動物に比べ、人間は遅い

→生き残るためには持久戦に持ち込み、弱った獲物を捕らえる。

→長時間暑い環境で活動しても絶えうる体になった。



寒さに耐えるために

10万年前に、アフリカは異常気象が続く。

- …人類絶滅の危機に直面するために世界各地に進出する。
- もともと暑い環境に耐えるように変化したため、寒さには弱い。
- 衣類や住居を発明することによりあらゆる環境におかれても生き残ることが可能に。

世界中に広がっていくホモ・サピエンス



(国立科学博物館)

暑さ・寒さに気づくシステム

人間の皮膚や粘膜には、触覚や痛覚のほかに、暑さ寒さを感じる温点、冷点が存在する。

暑さを感じる温点は、寒さを感じる冷点よりも少ない。

→暑さは感じにくい、寒さは敏感に感じるようになっている。(皮膚や粘膜に関しては)

熱中症と人間の体

熱中症とは…

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こすこと。

症状に応じて、熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病がある。

熱失神: 血圧が低下し、脳への血流が悪くなる

熱痙攣: 塩分濃度低下によりつったり筋肉が痙攣を起こす

熱疲労: 大量の発汗により脱水状態になる

熱射病: 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態

熱中症を起こしやすい場所

特にあげられるのは…

- ・ 気温が高い、湿度が高い
気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなる。
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった

熱中症を予防するには

熱中症を予防するには、次のことに注意

- ・ 暑さを避ける
外出時はもちろん、室内でもエアコンなどで室温・湿度を調節
- ・ 服装を工夫する
- ・ こまめに水分補給をする
カフェインを含む飲料やアルコール類は利尿作用があるので不適
- ・ 暑さに対応するための体作り
ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につける

体が疲れているときは・・・

体が疲れているときは、体内の乳酸が関係している・・・乳酸は疲労を感じる物質であるが、それ自体は体に悪いものではない(体を動かすために必要)

→乳酸が溜まっている時に疲労を感じるので、これをコントロールすることにより疲れにくくなる。

軽い運動をすることにより・・・

軽い運動をすることにより、筋肉に溜まった乳酸を流れやすくする。

・・・激しい運動により発生した乳酸を溜まったままにすると、疲れが取れにくくなる。

→軽い運動により乳酸を流すことにより疲労が取れる。

例. 激しい運動の後のクールダウン

日ごろの生活に取り入れることにより・・・

我々も日ごろの生活に軽い運動を取り入れることにより、体の疲れを除くことができる。

・・・ウォーキングやジョギングなど息切れしないもの

※乳酸を流し、体の代謝も良くなるので、老廃物が流れやすくなる。

ただし、激しい運動は逆効果・・・負担がかかり、怪我や体調不良の原因に

運動の選び方

・ストレッチなどの柔軟体操

・ウォーキング

・ジョギング

等々比較的楽と感じる強さで長く続けられるもの

※自分と相談し、無理なく長く続けることが重要（三日坊主にならないように）

運動の注意点

自分の体力に合った運動をその日の体調に合わせて行う。

・無理をしない(運動前、運動中の体調不良など)

・外気温に注意(特に夏場、冬場)

・食前(空腹時)や食後(30分くらい)は避ける



卓上花:カーネーション(ブルー)・デルフィニューム



弁当:吉野家 うなぎ弁当