

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

世界へのプレゼント になろう

第 2633回 例会
平成28年 5月27日 (金)
天候 曇り
合唱 我らの生業
四つのテスト

会長 佐藤 泰文

幹事 山本 明峰

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716
例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

先日、保護司会での研修内容の1コマである。日本の刑務所で受刑者となった者は、知能指数のテストを受ける。法務省の統計によれば、2014年、新受刑者総数、2万1866人のうち4463人、全体の2割以上が知能指数69以下である。測定不能者も832人おり、合わせると4分の1が知的障害者と考えられる。さらに発達障害と診断される者も多く収容されている。

知的障害者などの特質として罪を犯しやすいかと、決してそうではない。それどころか、殆どの人は、規則や習慣に従順で、他人と争いごとを好まないのが彼らの特徴だ。

ただ、善悪の判断が定かでないため、知らずのうち反社会的といわれるような行動をとってしまうことがある。故に検挙されても自分を守る言葉を口述できない。また、反省の意味も理解出来ない。したがって司法の場では至って悪く、酌量に対する逆インセンティブになり、その結果、何回も何回も懲役刑となり収監されることになる。

健常者もそうだが、罪を犯す者の生い立ちは、貧困・悲惨な家庭環境といった悪条件が重なり、不幸にして犯罪に結びつくケースが実に多い。だが、その犯行により、被害者となってしまった人たちのほうが、さらに不幸であることは言うまでもないことだ。

現在の刑務所の状況は、障害者のほうが健常者よりも、劣悪な生活環境に置かれる場合が多いという。日本社会の実態を投影しているような思いを懐く。ホームレスに近い生活のあげく、無銭飲食や置き引きといった罪で服役していく。罪を犯し、司法の網に引っかかり獄中で保護され、一部ではあるが、これが日本の福祉の現実かなと思えることもある。

幹事報告

ガバナーより

- 1. 6月のロータリーレート 1ドル110円
- 2. 「2016年規定審議会報告会」開催のお知らせ
日時：6月15日(水)14:30~16:30
場所：アイクロス湘南

各クラブより次年度会長・幹事、研修リーダー、情報委員長にお集まり頂きますよう、お願い申し上げます。ご都合がつかない場合は、必ず代理を出して下さい。又、次年度会長・幹事、研修リーダー、情報委員長以外にもクラブからご出席を希望される方がありましたら、ご遠慮なくご出席下さいませようお願い申し上げます。

回答期限：6月8日(水)

連絡事項

- 1. 6月の例会は、3日、10日、17日、24日です。尚、10日にはガバナー補佐とガバナー補佐エルトがおみえになり、17日は家族親睦会(横須賀日帰り旅行)です。

スマイルBOX

- 会員誕生日 高知尾朝行君(5/26)
- 夫人誕生日 高知尾朝行君(鮎美様・5/12)
- 杉山茂久君 5月20日、湯河原・真鶴危険物安全協会の総会が無事に終了いたしました。今回の総会において会長職を退任いたしました。長年にわたり大変お世話になりました。
- 石田浩二君 5月20日、湯河原・真鶴危険物安全協会の総会が無事に終了いたしました。今回の総会において副会長に就任いたしました。今後とも宜しくお願い致します。
- 石田浩二君 去る5月25日、株式会社フォレスト事業報告会を無事終了する事ができました。ありがとうございます。
- 室伏学君・渡辺久恭君 湯河原町商工会の通常総代会が済みました。
- 室伏学君 湯河原温泉旅館協同組合の総会を開催致しました。湯河原ロータリークラブ

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 24名
	欠席 3(免除者 0名)		出席率 87.50%
	前回の修正出席率 95.45%	前々回の修正出席率 82.61%	

事前メイクアップ 2名

卓 話

伊場野 雅代 会員

私達の身体は消化吸收したモノで出来ており、口から肛門まではホースのような管であり、その中は身体の外とも言えます。食べ物がその中を通り、その管から吸収出来た栄養素が身体の中に取り入れられ各細胞を作っています。食べたものの栄養素が十分吸収出来ているか？ということとはとても重要で、食事で吸収出来ない状態ではサプリメントを飲んででも吸収は出来ないそうです。口の中で良く咀嚼をした方が脳に栄養素が届くともいわれています。年齢によって好みが変わって来るので、無理して食べないようにして下さい。よく噛むことで胃酸の分泌を促すトリガーとなり、胃酸がたくさん出ます。ペプシンというのは胃酸の中にあるタンパク質を分解する酵素なのですが、ペプシンがたくさん出ることでより多くのタンパク質を分解出来、未消化なモノが減り便の状態が変わります。食と健康は直結しており、私が一番信じていることは「食は薬ともなる」ということです。食事の目的は活動のエネルギー源とすること、治療や回復の効果をもたらすことです。代謝に異常があるとメタボリックシンドロームや糖尿病につながります。メタボは糖尿病に5倍、高血圧や心臓病に3倍も罹りやすく、人工透析をしている人30万人の45%が糖尿病から腎臓を悪くした人です。では、どうしたらいいのかと言うことですが、筋肉を増やして脂肪を減らし、ミトコンドリアがよく働く脂肪の燃えやすいからだを作ることが大切となります。このミトコンドリアは50歳で機能が半分になってしまうのですが、人の身体でエネルギーを生産しています。他に糖を燃やし、脂肪を燃やしてくれます。持っているとちょっとお得な働きをしてくれます。ミトコンドリアの特徴ですが、太古の昔は独立した別個のバクテリアでした。独自のDNAを持ち、人の身体の中で分裂・増殖しています。身体のすべての細胞の中に100個から3000個ほど存在していて、少ない人も居ます。何処にいるかという筋肉の赤筋といわれる中にいます。赤筋は、速く走ったり素早く動いたりする白筋と違って体重を支えたり、バランスをとったりするときに使う抗重力筋です。この筋肉を鍛えるとミトコンドリアも増えます。そしてミトコンドリアは37度以上で活発に働きますので温泉も効果的です。ミトコンドリアは活性酸素でDNAにダメージを受けますから活性酸素を消す食事や方法をまたお伝えできたらと思います。ミトコンドリアは年齢と共に減少し、40代、50代で半減してきて機能も衰えてしまいますが、増やすことも出来ます。それはウォーキングや、腕振り運動などの有酸素運動とスロー筋トレといわれるストレッチやゆっくりと階段を上り下りすることです。有酸素運動では血流改善効果や脂肪を筋肉のある場所に運搬してくれる効果があり、ミトコンドリアの活性を上げることが出来ます。眠っているミトコンドリアを若返らせ元気にさせます。そして簡単な有酸素運動で心拍数が20上がると、血流が30%上がり「プロスタサイクリン」という物質が出てきます。これは血管の内皮細胞からにじみ出てくる潤滑油のようなもので、血液をさらさらに流してくれる働きをするお得な物質です。ストレッチや、赤筋を増やしインナーマッスルを鍛えることでもミトコンドリアの数が増やせます。こうした運動の後には副交感神経の働きによりリラックスできるというメリットもあります。軽い運動をした日は夜もぐっすり眠れます。予防医療とはエイジングケア、つまり老化の予防で、それは抗酸化予防でも

それにはビタミン・ミネラル・フィットケミカルが必要で、野菜や果物に多く含まれ野菜をたくさん食べて頂きたいと皆さんにお伝えしています。適度な運動をすることも重要で、やり過ぎると活性酸素も増えますから、毎日2~3分の有酸素運動でもミトコンドリアを再生できるとことを覚えておいてください。また自己免疫力を上げるために体温を上げる温泉が効果的です。そしてストレス解消のためにも楽しいことをして、腹八分目のお食事を心掛けてください。血液で体中に栄養を運搬するので、血管老化を防ぐことも重要で、コラーゲンを生成する良質なタンパク質（これはお肉とは限りません。野菜の中にもタンパク質は含まれます。）を取り、ビタミンCを摂取してください。またオメガ3脂肪酸を飲むか否かで血液検査の数値が確実に違ってきますので血液ドロドロが心配だなあ・・・と思われる方は毎日取ることをお勧めします。

高知尾会員およろこび



伊場野会員卓話



メイクアップ案内

メイクアップに
ご一緒しませんか？

日 時 平成28年11月14日(日) 12:30~13:30
所在地 湯河原ロータリークラブ(富士屋ホテル内)
定額 3,000(当日支払い)

例会風景

