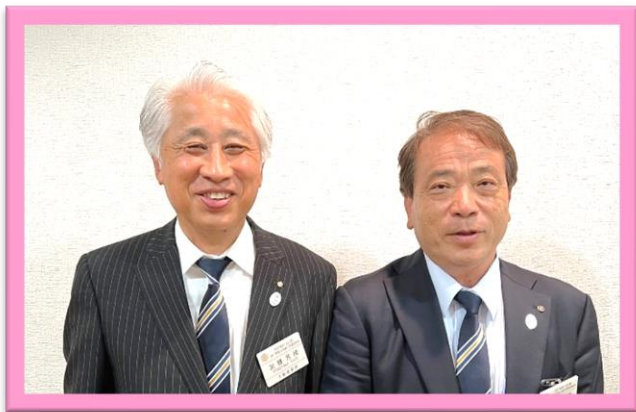




草加松原ロータリークラブ

2022-23年度 国際ロータリーのテーマ イマジンロータリー



12月20日の例会記録

- ◆ お客様 古谷施術院 院長 古谷真人様
アシスタント 勝俣啓介様
- ◆ 会長あいさつ 加藤芳隆会長

皆さんこんばんは、日曜日のサッカーワールドカップの決勝戦は見ましたか？ 私は、たまたま寝られなかったので、前半戦を見ました。アルゼンチンが2点取ったので、そのまま勝つと思い寝てしまいました。朝方のニュースで、3対3でまでもつれ、PK 戦での決着だったこと驚きました。

小泉元総理大臣が以前言っていた、人生には、「上り坂・下り坂」・そして「まさか」、が有るという話を思い出しました。諦めてはいけない素晴らしい試合でした。

さて、先週のクリスマス家族例会は、牛山親睦委員長はじめ、参加していただいた皆さんの、ご協力により楽しいひと時を、過ごすことが出来ました事に、感謝申し上げます。ありがとうございました。

また、事務局で作成してくれている、プログラム・個別の名前もいれてあり大変だと思います。いつもありがとうございます。

さて早いもので、今日が2022年 令和4年の最後の例会になります。加藤・鈴木年度も丁度今日で半分の折り返しになります。12月6日のクラブ総会では、山崎次年度会長・会田次年度幹事が決定し、大分気持ち楽になってきました。

第507回 例会 1月10日 草加市文化会館



＊ ＊ 新年例会プログラム ＊ ＊

開会点鐘	会長挨拶
君が代斉唱	幹事報告
ロータリーソング	委員会報告
ロータリーの目的	SAA報告
四つのテスト	出席報告
お客様紹介	閉会点鐘

＊ ＊ 懇親会プログラム ＊ ＊

会長挨拶
乾杯
歓談・食事

お笑いショー
【パフォーマー 金谷ヒデユキさん】

手に手つないで
閉会挨拶



これまでの半年間、ご協力ありがとうございます。これからは、サッカーと同じく、まさかの後半戦に入ります。今後の半年もより一層の活動をしていきたいと思えます。

そして、2023年最初例会は、ご家族の皆様にもご参加いただき、私の近所の寿司屋さんに来ていただき、会場で握りたての寿司を振る舞う企画とお笑い芸人の金谷ヒデユキさんを招く準備をしております。また、ご来賓には例年通り、山川新市長・斎藤ガバナー補佐・竹内補佐幹事・JC理事長・専務理事をご招待していますので、皆さんで新年の始まりをお祝いしながら、楽しみたいと思えます。

最後になりましたが、皆様にとって、来年も素晴らしい・輝かしい年になります様、お祈り致しまして、ご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

国際ロータリー第2770地区第9グループ

草加松原ロータリークラブ

会 長：加藤 芳隆
幹 事：鈴木 努

例会日：毎週火曜日 19:00~20:00

例会場：草加市文化会館

事務局：草加市青柳8-56-21

TEL/FAX 048-967-5315

PC : sokamatsubara@abelia.ocn.ne.jp



疾病予防について

卓話者紹介

長谷部健一プログラム委員長

皆さんこんばんは、古谷先生は私が腰を悪くしてどうしようもない時に助けてもらった大恩人です。草加青年会議所の後輩で知り合い、ずっと付き合いをしています。しっかり腰も直してくれ、信頼しています。

今月は、疾病予防月間と言う事で、古谷先生に少しでも健康増進になるような卓話や皆さんが実践できるようなストレッチを教えていただきたいと思い今日はお願いしました。宜しくお願い致します。



古谷施術院 院長 古谷真人様

皆さんこんばんわ、今日はお招きいただきありがとうございます。今長谷部さんから紹介いただきました草加駅西口で治療院をやっております古谷と言います。

限られた時間ですのでお手元の資料を見ながらと言うようになりますが、健康を維持していくにはどうしたらよいか、皆さん各自で運動などされていると思いますが、体と体のどこを伸ばす・曲げる・ひねる・ねじる、年齢を重ねると縮んできます。

健康になるためにストレッチしましょうと言っているのに、ストレッチをするのに上からやればよいか下からやればよいか、足からやればよいか、手からやればよいか中々言われていないのです。ストレッチと言うと曲げれば良いのでしょうかとやっていることが多いと思いますが、一番大事なのは、伸ばすという刺激を与えないと神経が回復しないのです。具合が悪いのに前に伸ばしたりしていると、余計に悪くなる！義務教育の中で座ってやるストレッチ45年くらい前アメリカのボブ・アンダーソンが、日本にラジオ体操しかないと、これを紹介してくれたので、これは良いと指導要綱に入ったままなのです。座ってやっていると体の中の筋肉は、骨盤から始まっていくので、御尻を押さえてしまうとあまりよくないのです。ラジオ体操については戦前・戦中・戦後のものなのです。曲げているだけで伸ばしてはいないのです。どこを伸ばすか！今はスポーツジムやパーソナルトレーナーなどや地域のNPO法人など、色々な所でこれよりも効果のあることを教えています。どこどこを伸ばすか！曲げる・ねじると言う事は神経を抑制すると言う事を覚えておいてください。

うちで提唱しているのは、左右のちぐはぐ、「ちぐはぐ」と言う言葉はあまりよくないので左右非対称と言ういい方をします。「アシンメトリ」左右非対称のことを言います。ストレッチすることによって左右対称にします。

石川遼君がプロゴルファーになってスタートした時にゴルフシューズが左右非対称になっていました。靴底を見るとわかります。ヨネックスさんが左側の軸になる方と右側の奥の方とピンの位置を変えていました。でもそれはあまり売れなかったようで今のゴルフシューズは左右対称になっている物が多いです。

実際にアシスタントにやってもらいます。圧倒的に右下がりが多いです。世間で100%と言うと語弊を招くので90%以上は右側が下がっていますと言っていますが、実際は100%です。肩の高さを見ればすぐわかります。実際に体を鏡に映してみるとわかりますのでやってみてください。皆さん立ちあがってやってみてください。錦鯉さんの「こんにちは～」の恰好からおしりを出していただくとうまくわかると思います。何でもコツがあります。指を開けてすることはすごく大事です。階段で転ぶなどにも繋がりますが、オリンピックでボルトと言う100m走選手がチームの中でよくやっています。内村航平君なども止める時に必ず手を伸ばして指を開きピツとやっていますよね！手を伸ばすと股関節に圧が罹ってきれいな形になるのです。指が中々伸びなくなったら、パーをしたらよいです。握るとどんどん丸くなってしまいます。パーをして広げてあげることは大事です。ウォーキングをする前にパーをしてから始めた方が良く、壁押しをするのもよいですし、四つん這いもよいです。ポイントは足首を立てる。肩と御尻とかかかとが一直線になるとよいです。



副交感神経について

・自律神経は交感神経と副交感神経からなる ・交感神経と副交感神経は二重支配と相反支配

交感神経は心拍を早め、副交感神経は心拍を遅くする等、対照的な動きをする。

・交感神経は活動時 ・副交感神経は安静時

交感神経は興奮、危険や恐怖に呼応し、日中の活動時や運動時、ストレス下で優位となる。

副交感神経は安心・安全で平穏な状況に呼応し、食事中や夕方～夜間に心身をリラックスさせる。

よりよい睡眠を追求するには、睡眠時に腹腔河南神経を優位にすることが大事。

《副交感神経を優位にする》

- ・運動は睡眠の2時間前まで・・・有酸素運動や筋トレは交感神経を優位にさせるので就寝の2時間前まで
- ・夕食は就寝の3時間前まで・・・寝る直前になると胃腸に負担がかかるだけでなく、副交感神経は消火活動の進のために働かなければならなくなるので、睡眠の質の低下につながる。
- ・カフェインは交感神経を優位に・・・カフェインの適正摂取量は寝る前な控える
- ・湯船で温まり過ぎると交感神経優位に・・・寝る90分～120分前までにぬるま湯にゆったり浸かるのがよい
- ・加齢で副交感神経低下・・・副交感神経が優位になると前毛細血管括約筋が緩み、毛細血管へ血液が流れ栄養や酸素、成長ホルモンが全身に行きわたる。
- ・深呼吸副交感神経を優位に・・・無関係という記述もあるものの、吐く方を意識するとよい
- ・セロトニンを増やす・・・セロトニンはメラニンの原料で、メラトニンは眠りを促すホルモンでしたね。セロトニンは強い抗酸化作用をもつアンチエイジングホルモンでもある。
- ・ストレスを感じない・・・人はストレスを感じると交感神経が優位になってしまう。熱中しすぎない、楽しみを持って就寝前の時間を過ごすことが大事
- ・抗酸化成分・・・活性酸素で老化する。交感神経優位のまま、副交感神経につながらなくなってしまい、疲労も取れなくなる。酸化を抑えるアスタキサンチン・ビタミンEが有効
- ・セロトニン・・・トリプトファンとビタミンB6がセロトニン生成に重要
- ・発酵食品・・・副交感神経を働かせないと腸が正しく機能しない、発酵食品で善玉菌を増やし腸内環境を整える
- ・オメガ3・・・固まる(動物性)飽和脂肪酸と固まらない(植物と魚)不飽和脂肪酸がある。

《汗を止めるには副交感神経を優位にする食べ物》

- ・嫌な汗にはGABAを撮る・・・副交感神経優位にするために、GABAが含まれるチョコレート、発芽玄米、じゃこ
- ・臭いが強くシャツを汚す汗・・・熱が籠っているので、ゴーヤ、冬瓜、トマトやきゅうりの夏野菜は体を冷ましてくれる
- ・汗出るし疲れている・・・肉類や豆類。鶏肉は消化しやすくオススメ
- ・内臓が疲労して汗をかく・・・梅干しがお勧め、胃腸の調子を整えつつ、汗を止めてくれる

《GABAについて》

- ・緊張、ストレスの緩和、睡眠の質向上
- ・交感神経を抑制し、副交感神経優位に

- ・トマトやカカオに多いアミノ酸
- ・疲労や強いストレスで消耗

《ホルモン》

- ・自留津神経とホルモンで体内環境を調整
- ・血中に分泌されるのを内分泌

- ・自律神経はすぎ、ホルモンはゆっくり
- ・ホルモンは体内時計で制御

《ホルモンの種類》

- ・ホルモンには3タイプある
- ・ペプチドホルモン

- ・ステロイドホルモン
- ・アミン型ホルモン

《1日のホルモン》

- ・朝、起床の2時間前にコルチゾール・・・目覚めてすぐに動き出せるのは起床2時間前から副腎皮質からコルチゾールが分泌されるから。血糖値と血圧を上げて活動準備をしてくれる
- ・セロトニンで覚醒・・・日の光を浴びてセロトニンを作る
- ・暗くなるとメラトニン・・・セロトニンがメラトニンに変わって眠くなる
- ・深睡眠で成長ホルモン・・・深く途切れない睡眠をとることで成長ホルモンが分泌され、先進の細胞の修復を助ける

《快眠のコツ》

- ・睡眠禁止帯・・・眠る2～3時間前に覚醒レベルが上がり、眠れない時間帯がある。
- ・昼寝は30分以内の理由・・・夜の睡眠でも昼寝でも眠りは必ずノンレム睡眠(深睡眠)から始まる。
- ・運動不足なら朝ランか朝散歩・・・頭を使っても睡眠圧は溜まって眠くなるが、運動による睡眠圧には勝てない
- ・夕方以降のカフェイン断ち・・・カフェインは脳内で覚醒を抑える

アデノシンの働きを阻害し、覚醒作用を発揮する。

皆さん今日やったストレッチを日々の生活に取り入れていただければと思います。ありがとうございました。



草加あおはる食堂クリスマス

開催日 12月24日(土)

会場 川柳文化センター 体育館



参加者

加藤芳隆会長
木村博行会員
山崎秀美会員

牛山信康会員
田川富一会員
事務局 荻田

幹事報告

鈴木 努幹事

皆さんこんばんは、幹事の方から2件報告がございます。

* 支援しております「草加あおはる食堂」の12月開催日が24日に予定されております。

ちょうどクリスマスに当たる日の開催なので、サンタに扮してお菓子のプレゼントを持って参加したいと思っております。

開催日 12月24日(土) 16:00~

会場 川柳文化センター 体育館

ご都合のつく方は、黄色いジャンパー着用で是非ご参加をお願い致します。

12月20日 ニコニコBOX

金額	13,000円	累計	319,701円
12月6日 出席報告			
会員総数	33	出席	11
出席免除	3	MU	2
出席適用	30	出席率	57.30

今後のプログラム

- 1/17 誕生祝 レセプション
 - 1/24 卓話「山崎会長エレクト」 レセプション
 - 1/31 卓話「地区 職業奉仕委員」 レセプション
- ※24、31日は、反対になる可能性があります。

加藤 芳隆会長

2022年も暮れを迎え、大変お世話になりました。

鈴木 努幹事

2023年が皆様にとって素晴らしい年になりますよう願っています。

飯山 英彦会員

今年も残り少なくなりました。そして寒いお正月になりそうです。今日はそんな寒い冬に

牛山 信康会員

対抗するためにストレッチの達人“古谷様”の卓話です。真剣に拝聴します。

篠宮 時雄会員

古谷施術院院長 古谷真人様、卓話ありがとうございました。

田川 富一会員

古谷さんこんばんは、ようこそ歓迎します。旧町商店街主催の福引くじをやったら

富永 悟会員

特等が当たりビックリ！今年はずいている年になりました。

松田 龍美会員

古谷真人様卓話宜しくお願い致します。

長谷部健一会員

古屋様をお迎えして、いよいよ年の瀬も詰まってまいりました。

山崎 秀美会員

皆様本年も色々お世話になりました。どうぞ良いお年を！！

古谷先生ようこそ、本日は健康体操、ご指導ありがとうございました。

お世話になります。今年も10日余りになりました。古谷先生卓話楽しみにしています。

いよいよ2022年最後の例会となりました。

古谷真人先生、本日は健康増進の卓話、宜しくお願い致します。

今年も最終の例会いになりました。古谷真人様卓話宜しくお願い致します。

神経痛も治るとの事、期待しています！！