

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



WEEKLY

なごや ちくさ

題字 黒野清宇

名古屋千種ロータリークラブ
 承認 1982年 8月24日
 例会日 火曜日 12:30
 例会場 愛知厚生年金会館
 事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
 会長 鈴木理之
 幹事 三好親
 会報・雑誌委員長 加藤重雄

No.4

ロータリーを祝おう

100年の歩み

CELEBRATE ROTARY

100 Years 2004~2005年度 RI会長 グレンE.エステス・シニア

きょうの例会

第1052回 平成16年8月17日(火)
 ガバナー補佐訪問

神田肇ガバナー補佐紹介



生年月日 昭和7年8月19日
 所属クラブ 名古屋東山ロータリークラブ
 職業分類 放送
 事業所住所 〒461-8501
 名古屋市東区東桜1-14-27
 東海テレビ放送(株) 監査役

ロータリー歴 1996年 名古屋東山RC
 チャーターメンバー
 として入会

1996~1997年度 親睦活動委員長
 1998~1999年度 会長
 2001~2002年度 5周年記念実行委員長
 2002~2004年度 地区広報委員

先週の記録

第1051回 平成16年8月3日(火) 曇り

◆“君が代” “我等の生業”

◆出席報告

会員	67(57)名	出席	42名
出席率	73.68%		
前々回	7月20日(修正出席率)		93.10%

三好幹事報告

- 1) 次回例会は17日(火)で、ガバナー補佐訪問となっており、11時30分より懇談会、例会終了後クラブ協議会を開催致します。
 担当の方はクラブ計画書をご持参頂き、ご出席をお願い致します。
 その後、理事役員会となりますので理事役員の方はそのままお残り下さい。
 尚、10日(火)は休会です。
- 2) ロータリー適用相場、現在1ドル112円が8月1日より108円に変更となりますのでお知らせ致します。
- 3) ロータリーの友が来ておりますのでお帰りにお持ち下さい。

鈴木(理)会長挨拶

八月に入り連日の猛暑が一ヶ月大過無く終わる事ができたこともあり少し和らいだように感じます。

昨日、孫娘のお供で「ディズニーオンアイス」のショーを観てきました。本当は余り気が進まなかったのですが、終わってみれば結構楽しく、客席に対する演出も中々巧く考えられていました。

仕事柄、日本の伝統芸能「能楽」「歌舞伎」における観せる側と観る側の違いを考えてみました。

能の場合は「能楽堂へお能を拝見に参ります」と表し、歌舞伎は「…座へ芝居を見物に行きます」と物見遊山に出掛ける気分で、幕間では幕の内弁当を食べお酒を飲む楽しみがありますが能楽堂では飲食は致しません。

又、演ずる側も能楽では御客様に媚びるようなことは無く、歌舞伎の方は襲名披露公演のように大名題の役者が並び舞台に平伏してご真頂になって戴くことをお願いするようなサービスも演じ今日の隆盛を保っております。

能楽も世界無形文化財に指定はされましたが実状は維持継承が大変な時代で今が将来に対して大いに対応を見直す時のような気がしてなりません。

◆卓 話

“災害と防災”

会員 足立 一郎君

私たちの生活の中で、災害との係わりは切り離すことのできないものであります。

何時、何処で何が起きるのか分からない状況で、私たちの“災害と防災”について少しお話ししたいと思います。

一口に災害と言っても「地震」「風水害」「火災」など様々なものがありますが、今回はこの地域に関して近い将来起こるであろうと言われている「東海地震」について簡単にお話ししたいと思います。

そもそも東海地震とは静岡県西部・駿河湾一帯を震源とするプレート型地震。マグネチュード8クラスの巨大地震で、神奈川県から愛知県にかけての広い範囲で強い揺れが起こり津波での大きな被害も起きると想定されています。他にも東南海、南海、合わせて地震の3兄弟とも言われています。これらは百数十年のサイクルで起こっているように考えられます。その中で東海地震だけが150年近く経ってもまだ起きていないのです。

一昔前、「向こう三軒両隣」など相互に助け合う小さな組織があり、弱い人々をみんなで守りました。しかし、いつしか繋がりは薄れ現在は「隣は何をする人ぞ」の世の中になりがちです。災害に一人で立ち向かうのは限界があります。みんなで助け合えば力は何倍にも何十倍にもなり、さまざまな災害に立ち向かうことができます。

地震が発生したら、まず自分自身の安全を確保し、身の回りの火の始末を十分にした後、隣近所の方々に初期消火活動や救助活動を行います。

ロータリーの綱領に「有益な事業の基礎として奉仕の理想を鼓吹し」とあります。「社会に奉仕する」と言う観点から、このような災害の時こそみんなのためになることが大切だと思います。

“体を動かそう”

会員 渡邊 源市君

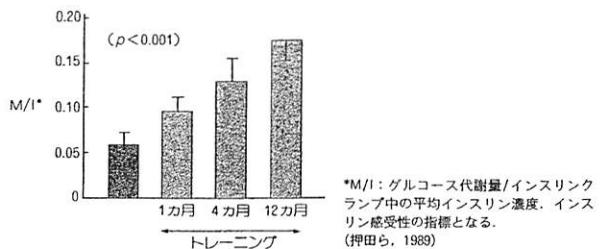
名古屋大学を卒業後、横浜で研修、母校で大学院博士号取得、三年半の米国留学を経て再び名古屋大学病院にて糖尿病を専門に勉強し昨年12月に予備軍を合わせて1600万人ともいわれる糖尿病患者のケアと生活の質向上に専門医の立場に立ってお手伝いしたいと考え八事日赤病院前に内科クリニックを開業いたしました。余談ですが留学中の三年はシカゴにおりロータリー発祥の地と知り何かしらご縁を感じています。

本日は資料と合わせて運動の効用を糖尿病という切り口で考えてみます。運動中、体の中では何が起きているのでしょうか。心臓では脈拍・血圧が上昇、筋肉ではエネルギー消費が増加します。一連のエネルギー需要増加に対処しているのがインスリンというホ

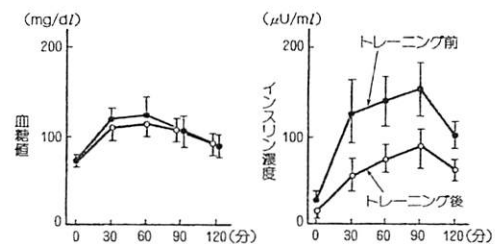
ルモンです。体の倉庫である脂肪から材料を取り出し、加工工場の肝臓でエネルギーへ変換して心臓や筋肉へ送り出し、利用をするといった全てのステップにおいてインスリンが関わっています。私が診ている糖尿病の患者さんたちは上述の各ステップでインスリンが効きにくくなっていることがわかっています。こうした方々が運動をするとエネルギー代謝の流れが大変スムーズになりインスリンの効率がよくなることが知られています。それぞれの図やグラフをご覧ください。1年間のジョギング継続によってインスリンの効率が上昇すること、トレーニングをすると体に必要なインスリン量が半分ですむことがわかります。運動導入でインスリン効率を上げ、膵臓の過労を回避できるのです。ではインスリン効率の観点からはどんな運動がよいのか。ランニングと重量挙げを比較するとランニングのような有酸素運動のほうがインスリンの効率を高めます。また一日だけ運動をしてトレーニングを中止すると、運動によって上昇したインスリン効率は徐々に低下し7日後には元に戻ってしまいます。これが継続した運動が必要という根拠になっています。お話したことから運動がインスリンの効率を高めエネルギー代謝の流れをスムーズにすることがお分かりいただけるかと思えます。運動によって免疫力が上昇することも知られていますので心身ともに健康な状態を保ち、充実した生活が送れますように祈念しています。

運動の効果

運動によってインスリンの効果が上がり、インスリン必要量が低下する。



◆図23 軽いジョギングを1年間実施した場合の、インスリン感受性の経時的変化



◆図17 トレーニング(8週間)前後の血糖、インスリン濃度の変動 (Björntorp P et al, 1970)

※最後に軽快な音楽に合わせてご指導を受けながら楽しく体操を

◆ニコボックスは次回掲載と致します。