



2023年6月28日

第 3494 回例会（今年度 39 回）

例会場：岡崎ニューグランドホテル

「一年を振り返って」 南部 淳会長

前回の会長挨拶

先週は健康に関連して運動と規則正しい生活について申し上げましたが、今日はそれ以外の健康に大きく影響を与えるファクターについて取り上げたいと思います。

一つ目は「孤独」です。これは何よりも悪いようです。ご高齢の方々には多くは外に出ない傾向があるかと思いますが、やはり外に出て人と触れ合うことは、刺激にもなり、動くことにもつながり、人と会話することで頭を働かすことにもつながりますので、とても大切ですね。このロータリークラブでの「つながり」もとても有意義だと思います。

そして意外かもしれませんが「歯と歯茎の健康」が健康寿命に大きく関係しています。プラークが様々な病気を引き起こし、歯周病は「慢性炎症」ということで、これもまた様々な病気を引き起こします。歯医者さんに定期的に行く人はそうでない人に比べ「死亡率が 30～50%低く、年間医療費が三割安い」というデータがあります。ぜひ定期的に歯科医の先生に診てもらい、日ごろの歯ブラシなどのケアもしっかり行ってください。

食べ物に関してはやはり和食中心がいいようです。特に背の青い魚、野菜・根菜類・海藻類の煮物、豆類、豆腐、玄米などはとてもいいです。和食はご存じのように世界中で認められ人気がありますが、特に日本人の体質には合っています。もちろんバランスの問題で最近では高齢者もお肉も食べたほうがいいと言われていています。これらの食品の中にある栄養素を最大限に引き出すためには一口 30 回、もし癌などを患ってみえる方は一口 100 回嚙んで食べた方がいいと言われていています。

ストレスについては過大なものは健康やメンタルに影響をします。前に触れました瞑想/マインドフルネスそれから呼吸法を行うといいと思います。呼吸法にはいろいろとありますが、私はハーバード大学の根来(ねごろ)秀行教授の超呼吸法が科学的でいいと思っています。10 種類の呼吸法がありますが、一番基本的なものは「4・4・8呼吸法」と言われるもので「4秒で息を吸って、4秒息を止め、そして8秒で吐く」それを数回繰り返すというものです。この「息を止める」ところと「長く息を吐く」というところがポイントで、血中の炭酸ガス濃度を上げることが細胞に酸素をいきわたらせ、活性酸素を除去する基本だとのこと。長く息を吐くことは高ぶった交感神経を沈めます。ぜひやって見て頂きたいですし、ご興味かる方は根来教授調べてみてください。呼吸法以外にも様々な健康情報を発信してみえます。

それから最後に多くの方は健康のために「痩せよう」と思っている方が多いと思いますが、BMI 25～27が一番長生きだということをご存じでしょうか。これは長野県を長寿県に導いた鎌田實医師、研究者の柴田博氏、臨床医の佐々木淳氏ほか多くの方が言っていて、五木寛之さんも著書の中で言及してみえましたので、すでに常識になってきていると思います。糖尿病などには気を付けないといけませんが、年を取ったら「ちょい太」がいいようです。

皆様が健康で幸せな日々を送ることができるようお祈り申し上げます。

前回の卓話

新会員卓話「自己紹介」 株式会社オーワ 代表取締役 CEO 鈴木 和也さん

鈴木さんは愛知県アーチェリー協会会長、NPO 法人国境なき奉仕団副理長、一般社団法人日本 JC 日ロ友好の会相談役をされています。また 2014 年公益社団法人日本青年会議所第 63 代会頭をされました。青年会議所にて 47 都道府県を 2 周、世界各国への渡航の活動をされてきました。プライベートではお子さんが 2 人と可愛い男の子のお孫さんが 2 人いらっしゃいます。

「自己紹介」 中部電力パワーグリッド株式会社 岡崎支社長 柳川 博康さん

柳川さんのご出身は三重県四日市です。1990 年に中部電力に入社され、その後長野支店、立地環境部、岡崎支店、販売本部、岐阜支店、(株)エル・エヌ・ジー中部出向、(株)シーエナジー出向、お客様本部、名古屋支店、電力ネットワークカンパニー、事業創造本部、そして現在中部電力パワーグリッド(株)にいらっしゃいます。名古屋グランパスエイトとゲイリームーアが大好きとお話いただきました。



(お写真左側：中部電力パワーグリッド(株)柳川博康さん
右側：(株)オーワ 鈴木和也さん)

Weekly Report 【2023 年 6 月 21 日】

[会長報告]

1. 6 月 17 日 (土) 「第 1 回地区ローターアクト委員会」が豊田市福祉センターにて開催され、地区ローターアクト委員の佐野仁信さんが出席されました。お疲れ様でした。

[幹事報告]

1. 無し

7 月 5 日 (水) 例会のご案内 会場：岡崎ニューグランドホテル

「全員協議会・会長方針・予算承認」同前 仁史会長

岡崎ローターアクトクラブのご案内：月日 (木)