



Weekly Report

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

クラブ会長テーマ

RI会長 シェカール・メータ

今だからこそ みんなで喜ばれる奉仕をしよう

第2488回例会報告

日時：令和3年12月15日（水）

会場：例会場

司会：SAA

木島委員

開会点鐘

本間会長

ロータリーソング唱和「我等の生業」 立席・清聴

会長挨拶

本間会長

12月に入り、来週は年忘れ家族例会です。早いもので半年が過ぎました。例会場のエアコンが壊れてしまいました。皆様の情熱をもって暖かい例会をしていただきたいと思います。

幹事報告

遠藤直孝幹事

●米山記念奨学 オンラインセミナー

日時 1月20日（木）

第1部 15時より全ての会員対象

「52分でわかる！米山奨学事業」

第2部 16時より米山奨学委員長

「なぜ米山寄付が必要なのか？」

ZOOMのアクセス先はメールでお知らせします

●第3回IM実行委員会

日時 2月24日（木）18時

場所 パレスホテル立川

出席 遠藤幹事・北島副幹事

委員会報告

●小松親睦活動委員長

22日の年忘れ家族例会は18時点鐘です。親睦

とSAAの委員の方は17時集合でお願いします。

●本多社会奉仕委員長

1月10日の第45回塞の神どんど焼きは当クラブが幹事クラブとなっています。今年に続きまゆ玉作りはお休みですが、その他の仕事は幹事クラブとしてあります。年明けで忙しい中ではありますが、会員・社会奉仕委員の方は奮ってご参加いただき、ご協力をお願いします。詳細は案内を配布しました。

ニコニコBOX

伊藤親睦活動委員

●本間会長 本日は待ちに待った井田会員の卓話、金融の話ではなく、体のお話し楽しみです。よろしくをお願いします。

●遠藤直孝幹事 本日は待ちに待った井田会員の卓話です。楽しみにしています。

●吉野会員・杉田会員・岡田会員・伊藤会員 井田会員の「水泳と健康」の卓話、楽しみに拝聴致します。

●小川会員・岡本会員・山崎会員・遠藤常臣会員 井田会員と水泳どうもピンときませんが謹んで卓話拝聴致します。

●小澤谷守会員・青木会員・木島会員 井田会員の卓話参考になることが多々ありそうで楽しみです。水泳というと夏のイメージなので昨日の気温では聞いていてもさむくなりそうですが、きょうはこの暖かさ、楽しくお聞きできそうです。

●喜連紘子会員・三田会員 井田会員の卓話楽し



RI第2750地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会長：本間康彦 幹事：遠藤直孝

例会日：毎週水曜日

例会場：東京都国立市谷保5209 谷保天満宮社務所2階

事務所：東京都国立市谷保5234-1 電話042-575-04770 FAX042-572-8666

E-mail：kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB http://kunitachi-rc.com/

会報委員：川向輝樹・岡本正伸・二階堂由佳・井田 満

みにしています。

●寺澤会員 井田支店長の卓話ということで“日本経済と金融”というお題と思っておりましたが、健康についてのお話なので楽しく拝聴させていただきます。

●北島清高会員 新年早々ですが第45回どんど焼きを開催いたします。第45回は開催団体となりますので皆様の御協力宜しくお願い致します。今日の卓話、井田会員御苦勞様です。楽しみです!!

●本多会員 井田さん、楽しみにしております。

●山岡会員 井田会員の卓話楽しみにしています。よろしく願いいたします。

●津戸弘樹会員 井田さんのお話楽しみです。私も水泳好きです。

●井田会員 本日は卓話の時間をいただき誠にありがとうございます。つまらない話で眠くなってしまうと思いますが、お許し下さい。

*ニコニコBOX合計56,000円 累計646,000円
出席報告 北島清高出席奨励委員

12月15日 在籍42名中 出席28名

閉会点鐘

本間会長

卓話
TABLE SPEED

水泳と健康

～コロナ禍での健康増進のために～

井田 満 会員



講師紹介

山岡プログラム委員長

井田会員は入会して3年弱になります。日頃から行事に参加していただいて、今回も12月のお忙しい中に卓話をありがとうございます。

はじめに

井田 満

私は1月をピークに検診で指摘を色々受けていました。6歳と11歳の娘がジュニアオリンピックを目指して真剣に水泳をやっています。水泳をやっている娘達に付き添いながら、泳ぎは得意ではないので、週末プールでウォーキングをしたりしました。この1年間コロナで肥大化してしまった体がどう変わったかを体験談を含めてお話をさせていただきます。

コロナウイルス感染のリスク

【プール水の安全性について】スポーツ庁は、水泳授業に関しての通達で「プール水の遊離残留塩素濃度が適切に管理されている場合においては、水中感染のリスクは低いと指摘されている」としています。

プールはもともと衛生管理が徹底していて、スポーツ施設の中で最も安全といえます。スイミングスクールではクラスターの発生など新型コロナウイルスの感染者がほとんど出ていません。プールの水は新型コロナウイルスにも有効な次亜塩素酸ナトリウムで普段から消毒されています。室内は余裕があり湿度が高く、色々な人が物を触ることがないので新型コロナに感染する危険は比較的少ないです。

ウイルスの特徴として、一般的にインフルエンザウイルスなどは水に弱く、プールなど湿度50%以上の環境下では、不活性化する傾向にあり新型コロナウイルスも同様とみられています。手洗いやうがいも奨励されていることでも分かります。湿度が50%以上になるとウイルスはその外観形状を残したままスパイク・タンパク質が変性し、不活性化(感染しなくなる)します。20分後には90%以上が失活(死滅)します。

屋内プールは高温多湿(通常80%以上)ですので、

横断幕設置 2021年12月24日



ウイルスが活性化されることは考えづら いです。プール環境の湿度(屋外 50~60%)や次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌消毒の徹底した管理によって、プール施設内は感染防止に非常に優れた環境でもあります。

しかし、残念ながら感染のリスクは0(ゼロ)ではありません。遊泳プール、手洗い場所、更衣室、休憩スペース等において、密集・密接、会話や接触による感染リスクへの対策を講じることが必要です。ソーシャルディスタンスを保ち、安全対策を徹底している施設を活用して楽しみましょう。

水泳の歴史

競技としての水泳は 19 世紀イギリス スピードが求められるようになり四泳法が誕生することになります。オリンピック種目としては第1回アテネ大会より行われています。当時の泳ぎ方の主流は平泳ぎで、ほとんどの選手が平泳ぎで大会に出場していました。その後、1900年に開催されたパリ大会では背泳ぎが競技に追加され、1904年の大会ではクロールが登場したため、平泳ぎが自由形から分離されることとなります。そして、1956年に開催された第16回メルボルン大会でバタフライが最後に登場しました。

日本では水泳は特に軍事技術として発達してきた歴史があります。日本初の全国大会が 1914 年に開催、日本水泳連盟の前身の組織が 1924 年に発足するなど、次第に競泳は日本にも定着していきました。1930年代~1970年代前半にかけてはオリンピックでメダルを多く獲得する強豪国して知られるようになり、その後勢いを落とすものの、現代ではメダルを獲得する選手が再び増えてきており、人気のスポーツとなっています。

東京オリンピックでは残念ながら前回のリオデジャネイロ大会から 4 つ減って、日本が獲得したメダル数は大橋悠衣選手の獲得した 2 つの金メダルを含む 3 つにとどまりました。



教育面でも選ばれる水泳

水泳はあらゆる面で万能なスポーツと言えます
ちなみに…子ども(小学生)の習い事ランキング

【学研教育総合研究所 2019 年調査】

1位 水泳・スイミング

- 2位 学習塾、
- 3位 通信教育
- 4位 音楽教室
- 5位 英語・英会話



習い事をしている子のなんと 40%が水泳を選んでいる結果が出ています。全身の筋肉をバランスよく鍛えることができ、心肺機能の向上など健康面での効果が期待されることから人気があります。野球やサッカーなどの専門的なスポーツを始める前の基礎体力づくりとして始める子も多く、小学校の授業で劣等感をおぼえないように準備している例も多いようです。水泳は「健康」を考える上で、非常に効果的な運動なのです。

水泳で得られる健康効果とは

①免疫力を高めて風邪予防になる

水泳は体温よりも低い水の中で行います

体温低下=自己防衛本能の働き(体温を保持しようとする働き)

→ 免疫力が上がる



水しぶきなどで発生するマイナスイオンは「リラックス効果」も生み、体温より低い水温の中での運動は、心臓の働きを活性化させ、血管を収縮させます。そうした作用によって

- ・疲労回復効果
- ・肝臓や筋肉の代謝機能が上がる
- ・胃腸の働きを活性化させる
- ・元気になる(風邪をひきにくくなる) など

②うつ症状の軽減や改善につながる

「セロトニン」と呼ばれるホルモンの分泌。

別名: 幸せホルモンと呼ばれる。憂鬱な気持ちを消し去ってくれる働きがある(ストレスの軽減効果)

⇒ うつ症状の改善に効果があると言われています

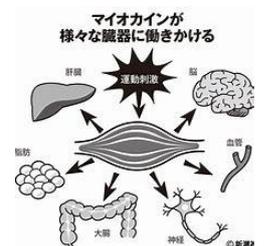
③認知症予防になる

水泳や水中歩行などの運動=手(水をかく)・足(水を蹴る)などといった全身の異なる動きを行う必要があるため⇒「脳の活性化」につながる

運動によってマイオカイン

(別名: 若返りホルモン)

と呼ばれるホルモンが分泌され、このホルモンこそが認知症の予防になると言われています。



脳の発達効果では**空間認識能力**を鍛えられます。算数などの図形問題が得意になるといったことも証明されているそうです。

④リハビリとしての運動

水泳や水中歩行は「**浮力**」を利用することで体への負担を軽減しながら運動することが可能です。陸上での運動では負担の大きい、腰や膝・足首の間接等への負担を軽減してくれます。怪我などで体への負担を軽減したい方の**リハビリ**としての運動に最適です。特に屋内施設であれば真夏の炎天下でも快適に運動できますよね。

水中では**陸上のおよそ10分の1の負荷**で運動することができ、陸上では衝撃を受けやすい骨や関節部へのリスクを減らしやすいため、整形外科の先生からもおすすめです。



⑤生活習慣病の予防とダイエット効果

生活習慣病の予防や改善には運動が不可欠ですが、なかなかジョギングなどの有酸素運動が辛くて続かない方も多いのではないのでしょうか。また、いきなり運動をするとケガをしてしまうことも気をつけなくてはなりませんよね。水泳や水中歩行はそんな悩みも解消できる運動です。



- ・全身をつかった「**有酸素運動**」なので**ダイエットにも有効**です。
- ・**血液循環の巡りを良く**できるため冷え性にも効果的です。
- ・**水の抵抗を利用して効率よく筋力をつける**ことができます。

水泳を行うと自然と複式呼吸になるため、体内により多くの酸素を取り込むことができます。カロリー消費率が高く、結果、激しい運動でなくてもダイエット効果を得ることが可能です。泳がなくても、水中歩行など年齢や体重などを気にせず老若男女誰でも無理せずマイペースでダイエットに打ち込めます。継続した時間泳ぐことで基礎代謝が上がり、脂肪燃焼にもつながります。

⑥女性には嬉しい美肌の効果も…

水泳の効果は健康やダイエットといった運動を目的にしがちですが、実は「**美肌効果**」も得ることができます。冷たい水に入ることによって交感神経が刺激され、お肌のハリを与えます。

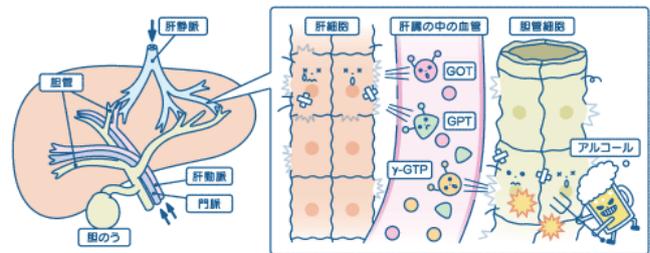
また、水によって水圧がかかり、適度な肌が刺激されることで、血液やリンパ液の流れが良くなり、「**デトックス効果**」も得られます。また、水圧によるマッサージ効果・足の筋肉のポンプ機能を活性化させることで、陸上で下半身にたまりがちな老廃物を心臓に送り返しやすくなります。



※足のむくみのある方には特に**水中歩行**がお勧めです！その結果、体内の余分な毒素が減少し、新陳代謝も促進されるため、美肌効果が期待できますよ。

⑦課題であった肝機能障害の改善（個人的な結果）

2021年7月	2021年11月(4ヶ月後)
肝細胞 AST (GOT) 62	→ 29 (正常値 7~38U/L)
肝細胞 ALT (GPT) 106	→ 42 (正常値 4~44U/L)

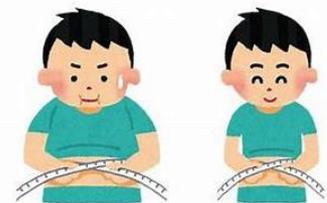


【実行したこと】

- ・週末はプールで子どもと一緒に運動（自分は泳ぎは苦手なので**水中歩行**）
- ・食事の量は減らさず、夜の食事の「白米」→**木綿豆腐 1/2 丁（糖質を減らす）**
- ・毎日少し意識して**歩行時間を増やす（30分程度はゆっくり歩く）**⇒**体重も6キロ減量**できました

【AST・ALT 数値が高い場合 疑われる病気】

急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝がんなど



国立市内の屋内プール施設

くにたち市民総合体育館、クニタチスポーツガーデンマイ・エス・スイミング国立、ルネサス国立 24

コロナ対策を徹底した上でお近くの施設を活用して是非、健康増進を進めてみてはいかがでしょうか。



慶事の祝の方々左より (傘寿・金婚式)秋山治一ご夫妻・(傘寿)喜連元昭ご夫妻
(傘寿)小川誠ご夫妻・(米寿)木島常明ご夫妻・(還暦)寺澤武ご夫妻



懇親会で
乾杯の発声をする
小澤孝造パスト会長

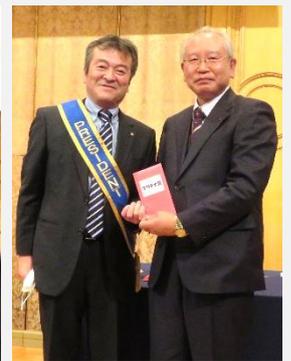
アトラクション「くじ引き大会」



本間会長賞
山岡眞茂会員



遠藤直孝幹事賞
寺澤 武会員



プラチナ賞
岡本正伸会員

ニコニコBOX

●本間会長 ようやくコロナもおちつき年忘れ家族例会が開催出来ホットしております。SAA・親睦委員会におかれましては、大変ご苦労様です。ご家族交えて楽しみましょう。

●遠藤直孝幹事 本日は本間年度初の家族例会です。皆様楽しんでいって下さい。SAA 委員・親睦活動委員会の皆さんよろしく願いいたします。過日行われたゴルフ同好会コンペでは幹事杯であるにも関わらず幹事である私が優勝してしまいました。記憶にないくらい久しぶりの優勝だったので、とても嬉しかったです。

●小澤孝造会員 年忘れ家族例会設営、親睦さん御苦労様、楽しませて戴きます。

●時田会員 本日は年忘れ家族例会に参加させて頂き誠に有難うございます。本年もよろしくお願い致します。

●吉野会員 親睦委員会の皆様ごくろう様です。年忘れ家族例会楽しませていただきます。

●小川会員 昔メイクアップに行ったクラブで「傘寿」のお祝いをされた方を見て八十才までクラブで活躍されていることのスゴさを感じました。そして今、自分が傘寿を祝って頂くことに感慨深さを感じています。これからも積極的に行事に参加できますよう頑張りますので、会員の皆様どうぞよろしくお願い致します。

●杉田会員 久しぶりの年忘れ家族例会、親睦委員会の皆様には大変お世話になります。今夜は楽し

く！よろしくお願ひします。

●村上会員 親睦の皆さんご苦勞様です。

●岡本会員 親睦活動委員会、SAA 委員会の皆様、本日の準備ご苦勞様です。コロナ禍での開催にこぎつけた、本間会長・遠藤直孝幹事にも感謝し、久しぶりの年忘れ家族例会を楽しませて頂きます。

●秋廣会員 本間・遠藤丸、コロナ禍の中大変な御苦勞と思いますが、来年は明るい楽しい年になるよう願っています。又、誕生祝い有難うございました。78歳という年をかみしめて頑張ろうと思います。

●山崎会員・青木会員 昨日で12月議会も無事終了し、本日は久々に飲ませて頂きます。山崎前会長も心ゆくまで飲むそうです。

●遠藤常臣会員 2年振りの年忘れ家族例会、大いに楽しみたいと思います。

●寺澤会員 還暦のお祝いありがとうございました。今後も健康には注意し頑張ります。

●木島会員 今日は皆さんで私の長寿をお祝い頂きありがとうございます。家内共々参加させていただきました。この一年社会を翻弄したコロナに打ち勝ち、楽しい一年を迎えられるよう大いに盛り上がりましょう。本間会長・遠藤幹事、半年間のご苦勞に感謝申し上げます。親睦委員の皆様きょうはご苦勞様です。

●小澤崇文会員 SAA・親睦委員の皆さん御苦勞様です。冬至になりました。武漢肺炎退散を祈念してニコニコします。

●喜連元昭会員 傘寿のお祝い有難うございます。どうも実感が湧かないので頂いたお祝金の半分をニコニコさせて頂き、残りは手鏡の購入費用に充てたいと思います。

●北島正典会員 年忘れ家族例会開催できてよかったです。親睦委員会の皆様、妻ともども楽しませていただきますので、よろしくお願ひします。

●秋山会員 本日は傘寿・金婚式のお祝いを頂きありがとうございます。夫婦共々大病もせず過ぎて来たことを幸せに感じております。これからも余生を二人で楽しく過して行こうと思っております。誠にありがとうございました。コロナウイルスの一日も早い収束と会の発展に皆様のご健勝を祈念致します。

●北島清高会員 1年ぶりの年忘れ家族例会、参加出来て感謝です。親睦委員の方々にも感謝です!!どんど焼きもお忘れなくよろしくお願ひします。

●本多会員 親睦委員会の皆様、大変ご苦勞様です。今日を楽しみにしていました。

●遠藤久会員 家族例会に参加できます事、大変嬉しく思います。皆様には一年間大変お世話になりました。来年も通常の活動ができますように願っております。

●山岡会員 無事に今年の年忘れ例会ができてよかったです。親睦委員会の皆様ご苦勞様です。

●二階堂会員 久しぶりの年忘れ家族例会とても楽しみにしていました。パレスホテルさんへ伺うのも本当に久しぶりでうれしいです。

●井田会員 今年も大変お世話になりました。来年はもっと楽しいイベントをたくさん実施したいですね。貢献できるようにがんばります。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

●出席奨励委員会(津戸弘樹会員・北島清高会員・三田会員) 今年一年皆様には大変お世話になりました。来年も是非出席よろしくお願ひいたします。

●SAA 委員長(小澤谷守会員) 本日は「年忘れ家族例会」に参加できず、誠に申し訳ありません。会長・幹事を中心に、皆さんで今年最後の例会を大いに楽しんで下さい。親睦委員会の皆さんご苦勞様です。*会員の皆様には半年間の例会運営にご協力いただきありがとうございます。来年も宜しくお願ひいたします。みんなで良い年を迎えましょう。

●親睦活動委員会(小松会員・喜連紘子会員・岡田会員) 皆様のご協力で本年度は年忘れ家族例会を開催することができました。本当にありがとうございました。来年も頑張りますので、ご支援よろしくお願ひ致します。

*ニコニコ BOX 208,000円

*出席 会員 32名ご家族 13名

