

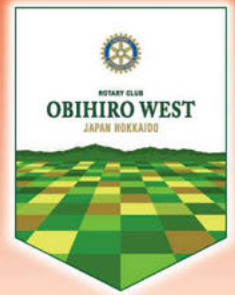


帯広西ロータリークラブ

第2377回例会

会報

2022.2.17



■RI第2500地区スローガン■

ロータリーの素晴らしさを
広めましょう

■クラブ・テーマ■

覧古考新～感謝と恩返し～

会長報告

田中 耕吾 副会長

皆さんこんにちは。本日、小谷会長不在の為、会長報告をさせていただきます。

さて今、北京オリンピックが真っ盛りです。今日は高木美穂が1000mに登場しますが、またメダルを取ってほしいと思っています。日本の代表選手を家族みんなで応援していますが、韓国や中国の選手を見るとどうしても勝ってほしいと思います。つくづく日本人であり、これが愛国心なのかと思ってしまいます。

冬季オリンピックと言えば、今から50年前の札幌オリンピックを思い出します。ちょうど西ロータリークラブの創立記念日より少し早い1972年2月3日から2月13日までの2週間にわたり開催されました。

ジャンプノーマルヒルで笠谷・金野・青地の金銀銅メダル独占や、フィギュアスケート女子のジャネットリンを思い出された方も多いと思います。

実は、私も参加していたのです。どうということかと言うと、札幌オリンピックの聖火は沖縄から北海道に到着し、3ルートに分かれ札幌へリレーされました。第3ルートは釧路からは根室、網走、北見を通り十勝に入りました。当時私は陸別中学校の3年生でスケート部に入っていたので、陸別町小利別で聖火リレーの伴走の一員として約200メートル走りました。50年経った今でも聖火リレーのユニホームを持っていて、少年時代の良き思い出として残っています。以上会長報告とします。

**会務報告**

工藤 正宏 幹事

2月8日小谷会員が2024-25年度のガバナーノミニデジグネートに正式に承認されました。

①帯広南RC、2月末まで、例会は休会と致します。

②帯広東RC、2月末まで、例会は休会と致します。

③帯広RC、2月末まで、例会は休会と致します。

④帯広北RC、2月末まで、例会は休会と致します。

⑤帯広西RC、2月24日(木)は休会と致します。

(創立記念例会は3月31日に延期致します)

**委員会報告**

創立50周年実行委員会 太田 豊 記念事業部会長

皆さんこんにちは。記念事業部会より報告させていただきます。

昨日2月16日午後5時40分より、帯広小学校ロケット教室に続き、第二弾として帯広市図書館へ児童向け書籍120冊・電子書籍132点の寄贈をさせていただきました。寄贈式は石津館長の進行により、佐藤50周年実行委員長より帯広市井上生涯学習部長に寄贈品を読み上げ目録を手渡した後、小谷会長より帯広市へ「感謝と恩返しの気持ちを込めて、次代を担う子供達のためにお役立てください」と挨拶。

次に石津館長より「帯広市図書館の児童図書充実の為に使わせて頂きます」とお礼の言葉を頂き寄付の受納を終了いたしました。記念撮影の後、懇談の場で今後の記念事業及び式典などの流れを説明し閉会いたしました。新聞記事には来週の創立記念日前後に掲載される予定です。第三弾・第四弾と致しまして、4月16日土曜日午後より植松努氏の一般市民及び子供達向けの記念講演。

そして最後に4月29日動物園の開園日に合わせ、ベニコウインコとアニマルベンチの寄贈予定です。



そして最後に4月29日動物園の開園日に合わせ、ベニコウインコとアニマルベンチの寄贈予定です。

ニコニコ献金

高橋 弘樹 親睦活動委員長

宮前 友江 健康増進委員長

本日担当例会です。よろしくお願いたします。

高橋 弘樹 会員

本日高橋が発表させていただきましたので、ニコニコさせていただきます。



ニコニコ 献金	2月17日	4,000円
	累計	387,000円 (2月17日現在)



会長 小谷 典之 副会長 田中 耕吾 会場監督理事 天野 清一 発行：広報委員会
幹事 工藤 正宏 副会長 谷脇 正人 プログラム委員理事 立崎 貴之 委員長 郷 誠一 (副)山口 貴可



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

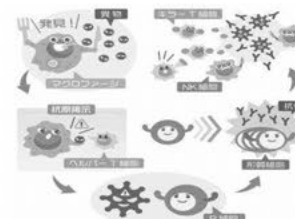
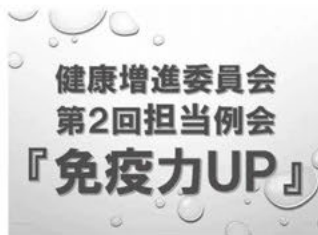
「免疫力アップ」



皆さんこんにちは。健康増進委員会の宮前です。コロナが猛威を振るう中、自己の健康を守るのに少しでもお役に立てればと、第2回は『免疫力UP』です。あくまでも独学ですのでその点をご容赦願います。

免疫の役割の一つは、外部から侵入してきた病原体などを「非自己」と認識して排除する防衛機能です。風邪を引くと熱や咳が出ますが、体温を上げ高熱に弱い病原菌を殺し、咳やくしゃみという形で体外に排出する免疫の働きによるものです。免疫力が下がると防御システムが通常通り作動しなくなり、健康な細胞は簡単に抗原に負けてしまいます。

免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあり、「自然免疫」は生まれつき体に備わっていて、体内に異物が入り込んだときに真っ先に異物を攻撃します。「獲得免疫」は以前体内に入り込んだ異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦う後天的な免疫です。免疫細胞は加齢やストレス・睡眠不足・偏った食生活などに弱いため、活発化させるには免疫細胞が喜ぶ行動や食事を取る必要があります。



免疫力を上げる方法1 【代謝・体温を上げる】



免疫細胞が正常に働ける体温は36.5度程度で、1度下がると免疫力が30%ほど下がり、1度上がると免疫力が最大5～6倍上がります。体温を上げると心拍数・血圧を下げる副交感神経が優位になって体がリラックスしストレス軽減につながります。

「温熱作用」はお湯に浸かって体温が上がると血流が良くなり、体の各組織への酸素供給が促進され、老廃物や疲労物質の排出が促されます。

「静水圧作用」は、お湯によって大気中よりも大きな圧力を受け、胸囲は1～3cm・腹囲は3～6cm程度も縮むほどです。水圧により横隔膜が押し上げられて、呼吸数が自然と増え心臓の動きも活発になります。

「浮力作用」は水中では感じる体重が空気中に比べて約1/9となり、体の各部分を重力から支えていた筋肉の緊張がほぐされ、緊張に伴う脳への刺激も緩和されます。

免疫が正常に働くのに理想的な体温は36.5度～37.1度だと言われていますが、近年は平熱がそれ以下の人も増えています。そのため、体温を上げて白血球の働きを高めることが、免疫力アップにつながります。



西クラブの皆さんが興味のあるゴルフはどうなのでしょう？

ゴルフは緑の中でプレーするため森林浴になり、樹木からでる揮発性成分(フィトンチッド)によりリラックス・癒し・ストレス軽減といった効果に加え 気力や活力といったエネルギー回復・自律神経のバランス向上・血圧や脈拍の低下・免疫力アップなどの効果が得られるスポーツです。ただボールを打つだけでなく、「どっちに打てば良いか。あと何ヤードの距離が残っているか」等歩きながら考えるコースマネジメントは脳を刺激する知的作業になるそうですし、日本のゴルフ場は起伏の激しいコースが多く、スイングとスイングの



間の歩行にかなりの運動量が発生し、有酸素運動の効果も得ることができます。有酸素運動と知的作業が同時に組み合わせられ、脳の活性化を図り認知症の予防や健康寿命の延伸を計ることができとっても良い運動です。これらすべて一人で行える完結型のスポーツで、高い目標と夢を持つことで若返りの原動力にもなるそうです。又、ホールアウト後は「あの時こうすれば良かった」とかを仲間と語り合うことは、喜怒哀楽を共に感じることで脳を刺激できるそうです。私は春が待ち遠しいです。

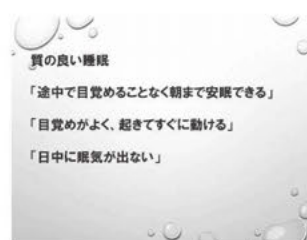
免疫力を上げる方法2 【質の良い睡眠をとる】



くれます。

質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」・「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」・「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。獲得免疫は睡眠中に強化されるため、睡眠が十分にとれていないと免疫力が低下します。平均睡眠時間が8時間以上の人に比べて、7時間以下の人は風邪をひく確率が3倍も上がるというデータもあります。睡眠の時間はもちろん質も大切で、朝起きたらカーテンを開け太陽光を浴びましょう。セロトニンというホルモンが分泌され、夜にメラトニンに変化することによって、睡眠を促して



免疫力を上げる方法3 【栄養バランスの取れた食事】



この原因としては脳や自律神経や内分泌その他が相互に関与しているためであり、これらの関係を脳腸相関と呼ばれています。「腸は心の鏡」であり、同時に「心は腸の鏡」でもあるわけです。

そのため腸は「第2の脳」といわれてきましたが、最近腸はひょっとすると「第1の脳」ではと言われ、腸内には全体の6～7割の免疫細胞が存在するそうです。

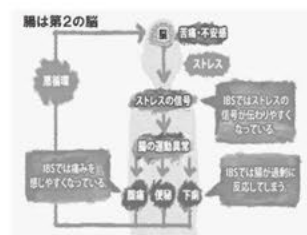
善玉菌：ビフィズス菌など、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す菌

悪玉菌：ウェルシュ菌など、腸内で有害物質を作り出し、お腹の調子を悪くする菌

日和見菌：善玉菌と悪玉菌のうち、数が多いほうの味方につく菌

善玉菌は免疫細胞と協力して悪玉菌の侵入・増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出するサポートをしているため、善玉菌が多いと免疫力が上がります。さらに善玉菌が増えると日和見菌が善玉菌の味方につくため、免疫細胞のサポーターが増え、免疫細胞がより一層活発に働けるようになります。しかし、善玉菌が減って悪玉菌が増殖し、さらに日和見菌が悪玉菌の味方につき始めると、免疫細胞のサポーターが少なくなるので免疫力が落ちてしまいます。善玉菌が減ってしまう原因は加齢やストレス・抗生物質の服用などもありますが、食生活も大きく影響します。免疫細胞や善玉菌がよるこぶ栄養素を十分に摂取することが大切です。

腸内環境を整える食物繊維や善玉菌を増やす発酵食品をバランスよく摂ることが免疫を上げることになります。腸は第2の脳と言われています。「腹が立つ」「太っ腹」などなど、私達は心(脳)と腹(腸)を結びつける言葉を知らず知らずに使っていますが、経験的になんとなく気づいていたように思われます。人前で発表したり試験を受ける前は腹痛をもよおしたり、トイレのことが気になるとイライラ・不眠となり自律神経失調をきたし、便秘・下痢を生じ益々悪循環に陥ってしまいます。このような病態は一般に過敏性腸症候群といわれ、大腸内視鏡検査を受けても「異常



1. 腸内環境を整える食物繊維

食物繊維は腸内にある善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす作用があります。さらに食物繊維は腸内にある有害物質を取り込み、体外に排出させる働きもします。これによりさらに悪玉菌が減り、善玉菌が増えて腸内の免疫力も高まるのです。食材としてはキノコ・海藻・大豆etc.



1. 腸内環境を整える食物繊維

2. 善玉菌を増やす発酵食品

発酵食品は、さまざまな原料が微生物の活動により発酵してできるもの。発酵食品には善玉菌が豊富に含まれるため、摂取することで腸内に善玉菌をたくさん取り入れることができます。納豆・みそ・ぬか漬け・ヨーグルト・チーズetc.



2. 善玉菌を増やす発酵食品

3. ビタミンなどの栄養が摂れる野菜

野菜には免疫力を高めるビタミン類が豊富です。ビタミンA(βカロテン)やビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、細胞を酸化させる活性酸素を減らします。また、ビタミンAには鼻や喉の粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ効果もあります。さらに白血球の増加を促す作用があり、免疫力アップに役立つ成分です。ビタミンCは、たくさん摂ると風邪にかかりにくい、かかっても早く治ると言われています。これは、ビタミンCが白血球の中に多くある成分で、免疫細胞の働きを高めているからです。積極的に摂ることで免疫力を高めます。ビタミンB群にも、体の代謝を促し、細胞を活性化させる働きがあります。特にビタミンB1やビタミンB6は免疫機能の維持に欠かせない成分



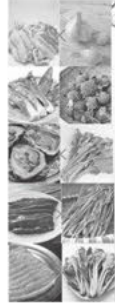
3. ビタミンなどの栄養が摂れる野菜

4. 免疫細胞や抗体の材料になるタンパク質

タンパク質は体の筋肉や臓器などを作る栄養素ですが、免疫細胞を作る成分でもあります。タンパク質が不足すると十分な量の免疫細胞が作られず、免疫力が低下してしまいます。また、タンパク質不足は体温の低下を招き、免疫力が下がる原因になります。



4. 免疫細胞や抗体の材料になるタンパク質



- ◆「豚肉×ニンニク」◆
免疫力のアップや殺菌効果があるニンニクは豚肉の疲労回復効果も向上させる
- ◆「サケ×ブロッコリー」◆
サケに含まれるアスタキサンチンの抗酸化作用を持続させるブロッコリーのビタミンC
- ◆「カキ×ホレンソウ」◆
免疫力アップに欠かせない亜鉛を含むカキはその吸収率を上げるホレンソウと一緒に
- ◆「レバー×ニラ」◆
レバーに豊富なビタミンB群の吸収率を高め体内に長く止まらせるアリシンを含むニラ
- ◆「牛肉×小松菜」◆
殺菌・消化促進・抗酸化作用のある小松菜は良質なタンパク質と食べると吸収率が高まる

相乗効果がある食材組み合わせ

一方、炭酸飲料・アルコール・ポテトチップス・ファーストフードは、免疫を低下させる食べ物ですので、毎日の習慣にはせず時々ご褒美として下さい!!

皆さんには北海道ホテルで免疫アップの食事をしていただこうと考えていたのですが、残念ながらZOOM例会となってしまいました。コロナをはじめ沢山の病気から皆さんを守るため、免疫力をまずあげることを学んだ結果、ここにいる皆さんができる免疫力UPに勝るものはないとの結論に達しました。



そ・れ・は!!! 「笑」



免疫力を上げる方法よく笑う



免疫力を上げるための一番簡単な方法は、「よく笑うこと」です。笑うと副交感神経が優位になってリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。IgA抗体という免疫物質があり、笑うと体内のIgA濃度が上昇し、免疫を高めるという研究結果もあります。作り笑いでも上昇するといわれているので、ストレスが溜まっていたり体調が悪かったりして心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみてください。(

西ロータリークラブの皆さんが、笑顔を決やさず健康で楽しく過ごせることを祈念し、第2回健康増進担当例会を終了させていただきます。ゴルフ楽しみましょう!!ご清聴ありがとうございます。

