



世界に希望を生み出そう

- ◆国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー
- ◆第2660地区ガバナー 延原 健二
- ◆クラブテーマ「会員増強」

本日例会 2024年 3月14日(木) 第961回

クラブ親睦例会(ノーマイカー例会)

担当：社会奉仕委員会

卓話：「今が旬... 地下鉄中央線」

福田 治夫 会員

10. 会長の時間

11. 本日のプログラム

担当：会員組織委員会

卓話：「サウナについて」

卓話者：藤井 良郎会員

12. 閉会 会長

○例会前の会合 定例理事会

前回例会 2024年 3月 7日(木) 第960回

1. 開会 会長

2. 国歌斉唱

3. ロータリーソング「奉仕の理想」

4. 四つのテスト唱和

5. 誕生日のお祝い 大島会員

6. お客様のご紹介

米山奨学生 チムカさん

7. 会食

8. 幹事報告

○定例理事会報告

1. 守口市だんじり祭後援名義使用の件(承認)

2. 一社子どもまんなかSDGs事務局からの協賛
依頼の件(否決)

3. 4月親睦食事会の件「ザ・ループ」にて開催

4. 新規米山奨学生受入れの件

奨学生：宋ハヌル 国籍：韓国

奨学期間：2024. 4. 1~2026. 3. 31(2年間)

カウンセラー：小林 澄子会員

5. 親睦ゴルフコンペの件(承認)

開催日5月21日(火) 於：茨木CC

6. 守口市教育委員会人権カレンダー作成協賛
の件(承認)

7. 交野RC創立40周年記念式典の件(承認)

開催日：4月10日 出席者：会長・幹事

○会議開催連絡

3/11(月) インターアクト合同会議開催

福田青少年担当副委員長

水谷地区IA委員出席

○3/14(木) 親睦例会開催 食事会「ザ・ループ」

9. 出席報告(会員総数18名)

3月 7日 出席13名 欠席5名 出席率72. 22%

メイクアップ報告

1月18日 出席12名 欠席6名 出席率66. 67%

(メイクアップ者なし)

会長の時間

◆ロータリーの友3月号より

RI会長メッセージ

ロータリー平和フェローのように考える

平和への道は数多くあります。ロータリーには幸い、この真実を自ら示し続ける、ロータリー平和フェローがいます。ロータリーは毎年、世界中のリーダーが平和と発展を学ぶため、最大130人にフェローシップを授与しています。平和フェローは紛争の予防と解決に取り組み、積極的な平和を促進するために学び、その準備を整えます。そんなフェローによる、平和推進の創造的な取り組みの例をご紹介します。

○持続性を高める

ザラテさんは、ロータリー平和フェローシップのプログラムで得た平和と紛争解決のための知識と、修士号を持つエネルギー・資源分野での知識とを合せて、コロンビアの田園地方を保護するという夢をかなえるために活動しています。ザラテさんは2011年にNES Naturalezaという団体を設立しコロンビアや中南米の地方農家が持続可能な農業を行っていくための知識と研修の機会を提供しています。この支援により、約4500人の農家の人の生活が改善され、彼らに起業家になるインスピレーションが与えられました。また、中南米全域で自然と社会の持続可能性を推進する一助となりました。(ロータリーの友3月号より抜粋)

次回例会 2024年 3月23日(土) 第962回

移動例会「IM3組ロータリーデー」

卓話 「サウナについて」

藤井 良郎 会員

◆ サウナならではの身体効果

サウナは80～90℃という熱気浴です。日頃活動していない身体機能を活性化させ蘇らせます。ただ人には個人差がありますので自分に合った入浴法で、サウナならではの効果を確かめてください。

◆ 酸素摂取をよくして疲労回復

サウナに入ると血流は安静時の2倍近く亢進します。その結果酸素の摂取量が増え、筋肉疲労物質を分泌するなど、肉体疲労を回復し、エネルギー再生産がなされて疲労回復の効果が上がります。

◆ 温度刺激でストレス解消

サウナによる高温の空気が全身の皮膚を刺激し、中枢神経の興奮が高められます。これによって、神経による身体機能の調整が促され、ストレスの解消になるのです。

◆ 血管が拡張して血圧低下

入浴の直後は一時的に血圧が上昇しますがその後血管の拡張によって最高血圧・最低血圧ともに低下します。特に最低血圧の低下は、高血圧の人にとって、サウナならではのうれしい効果です。しかし残念ながら入浴後は次第に普段の血圧に戻ります。

◆ 低温サウナは安眠効果

低温サウナにゆっくり入ると、鎮静作用が働きます。活動的な昼のリズムから休息のリズムへの自然な転換がはかれ、快適な睡眠に役立てることが出来ます。営業サウナでは下段の椅子に座るとよいでしょう。

◆ 血行促進で肩こり解消

肩こりや筋肉痛の原因は、主に筋肉の過度の緊張や血流の不足です。サウナ浴をすると血行がよくなり、筋肉内を循環する血液量が増え、汗と共に疲労物質（乳酸）が排出されるので、肩こり、腰痛などの神経感覚的症狀が改善されます。

◆ 減量効果

サウナに入ると大量の汗をかきますので、入浴後に体重を計れば1kgくらい減っています。

しかし入浴後は適度の水分補給が必要です。減量は運動や食事とサウナを組み合わせるとより効果的です。

◆ 自律神経を調節して血管強化

サウナの温度刺激は自律神経の調節力を高め、血行をよくします。また毛細血管内の血流も促進されます。

◆ 心臓機能も亢進

サウナに入ると脈拍がしだいに増えてくることからわかるように、心臓の血液拍出量が増加します。したがって血液循環量も増え、酸素や栄養が全身によく供給されます。

◆ 交代浴で自律神経の訓練

交代浴といって、サウナと冷水浴・冷水シャワーなどを併用する入浴法があります。交代浴による温度変化は、自律神経系の訓練となり、それによって自らの器官機能を調整しますので、大きな健康効果が期待されます。

◆ 汗腺・皮脂腺も清潔に

サウナによる筋温や血液温の上昇によって老廃物や疲労物質は、汗とともに体外に分泌されます。体温が約38℃になると、全身の汗腺から汗がでます。同時に毛穴にある皮脂腺からあぶらが、アポクリン腺からは鼻を刺す臭いがでて、汗腺の機能を高め、皮膚や皮下組織を洗浄します。

★これがサウナのコンディショニング効果で、疲労をいやし、労働や運動に適した身体状態をつくります。

◆ 身体を温めるとHSPも増加

私たちの身体は約60兆という数の細胞で作られており、そのほとんどがタンパク質からできています。その細胞に熱を加えると細胞内のタンパク質は損傷を受けますが同時にHSP（ヒート・ショック・プロテイン）というタンパク質が生まれます。このHSPは損傷を受けたタンパク質を元通りに修復します。細胞は高熱だけでなく疲労、汗腺、血管の梗塞、虚血状態、紫外線などさまざまなストレスによっても損傷を受けますが、これらの細胞異常に効果があるのがHSPです。冷えは万病のもと、身体を温めると病は治ります。

（発表資料より抜粋）