



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -



～クラブのテーマ～

こころゆたかなロータリアン

～本年度会長方針～

活力漲る楽しいロータリー

世界へのプレゼントになろう

2015-2016 R.I.会長メッセージ

第1188回例会 2015年11月25日 No.1157号

■ 会長時間



会長 川中 敬三

第4例会唱和 ロータリアンの行動規範

ロータリアンとして、私は以下のように行動する。

- 1) 個人として、また事業において、高潔さと高い倫理基準を持って行動する。
- 2) 取引のすべてにおいて公正に努め、相手とその職業に対して尊重の念をもって接する。
- 3) 自分の職業スキルを生かして、若い人びとを導き、特別な

ニーズを抱える人びとを助け、地域社会や世界中の人びとの生活の質を高める。 4) ロータリーやほかのロータリアンの評判を落とすような言動は避ける。

本日の例会は、観音にあるストレングスジムの重岡寿典代表にヘルスケアについて卓話をお願いしています。私は小学校はバレーボール部、中学、高校は野球部、大学はゴルフ部、社会人になってはプライベートテニスクラブを経営し公式テニスをスポーツとしてやってきました。テニスといえば、東の田園コロシウム、西の香栢園でした。その香栢園へは西宮の駅へ降りるのですが、その駅には大きな額に「まず健康」西宮市長 辰馬 龍雄 おそらく白鶴酒造の方だろうと思いますが、最高の言葉だと思います。親が子に最高のプレゼントは健康な体ですし、自分が自分に最高のプレゼントも健康でしょう。今日はその点について卓話して頂き、健康について考えてみましょう。

さてロータリーの6つの重点項目の中に紛争予防、紛争解決があります。この度フランスでのテロ行為、またアフリカでのテロなど世界を激震させています。ロータリー財団には、ロータリー平和フェローがありこれらの事にあたっています。今月のロータリーの友にラビンラドンRI会長もメッセージを載せておられます。いかなることがあろうとも、ロータリーでは、平和は実現すると信じています。私たちは暴力で暴力に立ち向かうことはできません。教育、理解、そして平和という武器を持って戦うとき、私たちは真に「世界へのプレゼント」となれるのです。

もう1点皆さんにお願いがあります。毎年度、国際ロータリーの会長は重要視する分野を「会長賞」という表彰プログラムを通じ推進、実際にそれを達成したクラブには表彰状を進呈しています。今年度はインターネットを利用した組織運営を普及させるため、受賞要件の大半をオンラインに関係する内容にしました。

そこで、クラブ会員の50%がロータリーの公式サイト「MyROTARY」にアカウント登録完了していることという選択項目があります。是非ともこの機会にロータリアンとしての登録ができれば、クラブや自分の情報を見ることができただけでなく、ロータリーの最新情報を知ったり国際大会への登録もできます。これもロータリーの友11月号30Pに載っていますのでご協力をお願いします。以上を申し述べ本日の会長スピーチと致します。

今回の例会(12月2日)

年次総会

次回の例会(12月9日)

会員卓話 鈴木 大次郎 会員

出席報告 (例会運営委員会)

11月25日(水)出席者

会員総数	53名	ご来賓	1名
出席会員	29名	ご来客	0名
欠席会員	24名	ゲスト	0名

【例会】 毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】川中 敬三 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F 【TEL】082-221-4894
【幹事】高野 憲一郎 【ホームページ】http://www.ryohoku-rc.jp/ 【FAX】082-221-4870

来 賓 卓 話

筋トレについて

ストレングスジム 代表
重岡 寿典 様

★なぜ筋トレなのか(ラジオ体操やウォーキングだけではいけない理由)

- ・ 日常生活以上の負荷を与えたトレーニングにより、筋力が増加し、負荷のない日常生活に戻ったとき、楽に生活することができるようになる。
- ・ 姿勢が改善され歩行が楽になり、階段も筋力がつくことで楽に昇り降りができる。足がしっかり上がるので転倒予防にもなる。また、噛み合わせもよくなり、筋トレをすることでお腹も空き、しっかり食事できるようになり、たくさんの栄養を摂取することが可能になる。
- ・ 体内の筋肉量の増加→筋肉が増え、力が強くなる。筋肉が増えると、基礎代が上がり、太りにくい体になる。
- ・ 体力アップ→自立した生活、安全な日常生活を送ることができる。歩く速さ・バランス柔軟性・敏捷性などが改善。
- ・ 体脂肪の減少→トレーニングを実施、継続することで、内臓脂肪も減ることが確認されている。
- ・ 生活習慣病の予防と改善→動脈硬化を引き起こすLDL(悪玉)コレステロールと中性脂肪が減少する。同時に、動脈硬化を抑えるHDL(善玉)コレステロールが増加する。糖尿病を予防改善することも期待できる。
- ・ かむ力の強化→全身の筋力のバランスや姿勢が良くなるため、かみ合わせも改善し、かむ力も強くなる。これにより、食べられる食品が増え、食事のメニューが豊富になるので、栄養のバランスも良くなる。
- ・ 姿勢の改善→腹筋・背筋など体幹部の筋肉をほどよく鍛えることによって、姿勢を維持する筋肉を強化する。前かがみの姿勢の改善に繋がる。
- ・ 若返りの効果→「究極の若返り美容液」は自分の身体が作っている。それは「成長ホルモン」！成長ホルモンの分泌がスムーズだと、健康的で若々しくなれる。筋肉に「乳酸」などの疲労物質がたまると、その刺激で分泌される。
- ・ 骨の強化と骨粗鬆症の予防

★質疑応答(ここで実演)

- ・ ちょうどロシアの陸上選手のドーピング問題が話題になっているが、一般人を超越する肉体を見て、何か特別なものを摂取しているのではないかと思われることがあると思うが、日本選手のナチュラルトレーニングについて



来 賓 卓 話

【本日の卓話者の紹介：井上 進 会員】

本日は卓話者として、私がお世話になっております「ストレングスジム」の代表、重岡寿典さんに来て頂いております。私の新入会員卓話の時に少し話しをさせて頂いたことがあるのですが、私の職業：司法書士として、認知症高齢者の後見人になり財産管理などをする機会が増えてきており、そんな中で高齢者の健康について考える機会も同時に増えてきています。財産を管理してあげることで心の不安を取り除く、これが「心の安心」だとすれば、一方で健康であり続けるという「体の安心」、この両輪が成立しなければ、充実したシニアライフを送ることができないと考えています。

最近よく耳にする“健康寿命”という言葉があります。これは、介護が必要であったり、日常生活に支障が出る病気にかかったりする期間を除いて、自立して過ごせる期間を示します。ご存知のとおり、日本は世界有数の長寿国です。厚生労働省が今年発表した資料では、日本の“平均寿命”は男性で80.50歳、女性は86.83歳となっています。これに対し、日本の“健康寿命”は、アメリカのワシントン大学の2015年の資料によると、男性が71.11歳、女性が75.56歳となっています。ちなみにこの数字は世界1位のようなようです。しかしながら、逆に言うと、平均寿命から健康寿命を引いた数字、男性で80.50—71.11歳、女性で86.83—75.56歳、大体男女共に約10歳、つまり死ぬまでの約10年間は介護が必要であったり、日常生活に支障が出る病気にかかったりしているということになります。健康寿命を引き上げて、介護が必要であったり、日常生活に支障が出る病気にかかったりすることなく、最後まで自立して過ごすことが理想です。綺麗にポックリ死ぬということですね。厚生労働省もこの健康寿命の引き上げへの取り組みを進めています。今年の2月にここで卓話を頂いた岡光序治(おかみつのぶはる)様は、全国健康ケア協会の会長をされておられ、健康増進を通じて、行政や自治体に様々な提案をされておられます。健康寿命が限りなく平均寿命に近付けば、高齢者がいきいきと安心して生活ができ、介護予防に繋がるのはもちろんのこと、医療費を削減でき、社会保障費の削減にも繋がり、そしてその削減分を若い人への投資に回すことができれば、夢を持てる若者が増えるのではないかとも思うところですよ。

そんな思いの中、まずは自分自身から体を鍛えようと思っていたところ、ちょうど平成25年11月にオープンされた「ストレングスジム」に出会い、代表の重岡さんに気持ちを伝えたとこ、同じような思いを持っておられたようで、快くご協力を頂けることになり、現在に至っています。私自身、30代は飲んで食べて太って、血糖値・尿酸値・コレステロール、血液検査のあらゆる数値が高くなっていたのですが、本日紹介する筋トレを始めて、全ての数値が正常値に戻りました。体の鍛え方は様々ですが、筋トレは比較的短時間で言うことができますし、食事の内容にも気を遣うようになりますので、生活リズムを作るのにも役立っています。

ここにいる先輩方々は仕事にチャレンジしてこられ、エキサイティングな人生を歩まれてこられた方々ばかりですが、体を鍛えるということもまたエキサイティングでして、筋トレ＝苦痛と思われることが多いのですが、1日の数分を自分の体と真剣に向き合い、限界にチャレンジすることで、体はもちろん変わりますが、心も前向きに変わるという相乗効果があると思います。

前置きが長くなりましたが、重岡さんの略歴はお手元の資料のとおりです。

来 賓 卓 話

ストレングスジム(代表) 重岡寿典

所在:広島市西区観音本町2丁目7番4号 TEL:082-296-5194

2005年 山口県ボディビル選手権大会 優勝

2006年 日本クラス別ボディビル選手権大会60kg級 準優勝

2012年 日本クラス別ボディビル選手権大会65kg級 優勝

2013年 ジャパンオープンボディビル選手権大会 準優勝

アジアボディビル選手権大会 日本代表選抜

日韓親善ボディビル大会 日本代表選抜

2015年 アジアボディビル・フィットネス選手権 日本代表候補選手選考大会

日本クラス別60kg級 優勝・日本クラシック162cm級 優勝

・公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟(JBBF)ボディビル1級指導員

・特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会(JHCA) フィジカルコンディショナー

・NBL ナショナルバスケットボールリーグ チーム 広島ドラゴンフライズトレーナー

ご覧のとおり、数々の大会で優勝、準優勝に輝かれ、特に最近では2015年の今年、アジアボディビル・フィットネス選手権において、日本クラス別・日本クラシック共に優勝を飾られておられます。これが本日配布資料の2枚目の中国新聞の記事でして、大会参加前に取材を受けられ、記事になっております。また、日本ボディビル・フィットネス連盟の1級指導員をされておられるのですが、この組織は公益社団法人です。法人には一般社団法人等いろいろとあるのですが、公益認定を得るにはなかなか大変でして、公益つまり公の利益に資する組織でなければなりません。奉仕の心がないといけないということではRCと同じだと思います。ちなみに、日本すもう協会は、公益財団法人です。シーズン中は激しいトレーニングによって体を仕上げて行くのですが、現在はオフシーズンのため、体がピークの状態ではないとのことですが、それでも日々鍛えている体は、まさに人間彫刻です。