



クラブテーマ

クラブ基盤の強化と地域に根差した奉仕活動

例会報告979
(2015. 2. 16)

司会：井口 敏之 S A A 委員



【開会点鐘】

中垣 範保 会長

【ロータリーソング】

『我等の生業』

ソングリーダー：佐藤 喜義 会員



【会長の時間】

中垣 範保 会長



今日は、自律神経とリズムについて話します。自律神経は私達の命を支える大切な働きを、こっそりと支えてくれる働き者です。例えば、呼吸は意識しなくても、眠っていても、体に必要な酸素を運搬し続けています。さらに、体の中の生命維持に大切な内蔵の働きや、血管の収縮や拡張までコントロールしているのが自律神経です。

自律神経は、交感神経系と副交感神経系の2種類あります。その働きの強さのバランスにより、生命活動の根幹をコントロールしています。交感神経が副交感神経よりも活発な場合、体は元気に活動できる状態になります。逆に、副交感神経が交感神経より優位になると、リラックスした状態となります。そのバランスがとれたとき私達の体が最高のパフォーマンスを発揮でき、病気にもかかりにくい元気な身体になります。

ゴルフを例にして恐縮です。ミスショットやOBを出した後は、ほぼ100%、動作やリズムは速くなります。ミスショットすると交感神経が興奮して、副交感神経より優位となり、呼吸や心拍が速くなります。そして、アドレナリンという興奮物質も体の中に放出され、さらに心拍数が上がってきます。いわゆる戦闘状態になります。これがエスカレートすると、手脚が震えるなどの現象も起きてきます。

逆に、副交感神経が優位になり過ぎると、リラックス状態を通り越して、うつ状態になります。普段の実力を余すところなく発揮できるための要は、適度な緊張とリラックスを、上手くコントロールできる事が重要です。

そして自律神経は、二十歳を超えると10年で15%ずつ衰えてゆくとわれています。自律神経の中で

も、副交感神経の方が、交感神経より弱くなる傾向にあります。そのため、自律神経のバランスを崩す要因は、主に副交感神経が弱ってくることで発生します。そこで、副交感神経を弱めない努力をすることで、自律神経のバランスは保つことができます。普段の生活の中で効果的な方法があります。

まず朝起きたらコップ一杯の水を飲みます。朝は、副交感神経優位から交感神経優位に移行する時間です。その時に水を飲むことで、その移行を緩やかにします。次に、食事の前にコップ一杯の水を飲み、ゆっくり噛んで食事をします。食事をする事により、交感神経が急激に活発化しますので、その前に水を飲んでバランスの崩れを最小限にします。次に夜寝る1時間前位にコップ半分ぐらい水を飲みます。我々は寝ている間に汗で体から水分が失われます。寝る前に補給して、水分不足にならないようにします。水を飲むと胃と腸が動き始めます。そして、胃と腸は副交感神経によってコントロールされていますので、副交感神経の活動を誘発させることとなります。こうして副交感神経の弱まるのを防ぎます。また、夜水を飲んで副交感神経を優位にすることで、寝付きが良くなり、睡眠を誘導する助けにもなります。

ゴルフのプレーで、自律神経を安定化する具体的な方法としては、ゆったり歩く事、それに伴って、呼吸もゆっくりします。ただそれだけでも自律神経は整ってきて、プレーに良い影響を与えます。呼吸は自律神経が司っていますから、直接自律神経に働きかける、強力な道具です。体育会系クラブでは、先輩が後輩に「30分前行動」を義務づけているクラブも多くあります。実はそれが、自律神経には非常に効果的です。例えばプレーする朝、ゴルフ場に車でギリギリに到着して、落ち着く間もなくスタートのティエグランドに立ちます。そうしますと、交感神経が興奮気味で、リズムは速くなってしまいます。すでにその時点でミスショットを起こしやすい、心や身体の状態になっていると言えます。体育会系クラブのように30分以上余裕を見た行動をすることで心に余裕ができますので、自律神経のバランスを健全に保つことができます。普段の力を発揮できる、心と体の状態にすることがスコアアップにもつながります。

【幹事報告】

水島 至 幹事



先週ビジターでお見えになった東京江東RCの大澤様は、出身が国分寺で少年野球のお手伝いをされている方です。また、奥様がお店をやっています、そこのお菓子を頂きました。ぜひ、皆様で召し上がってみてください。

- 2月10日(火) 第13回 補助金委員会
- 2月12日(木) 第7回 地区リーダー会
- 2月13日(金) 2015-16年度地区チーム研修セミナー
- 2月14日(土) 国分寺市少年野球新年会
- 2月15日(日) 社会福祉協議会
ボランティアシンポジウム

【委員会報告】

◆出席委員会／出席報告

金澤 昇 出席委員



会員数45名 免除5名 有効会員数40名
出席者 30名
メイクアップ済 1名
計 31名 出席率80%
前々回76%を81%に訂正

◆親睦活動委員会

本多 幸雄 親睦活動委員長
保坂新会員の歓迎会を行います。是非、ご出席お願い致します。



【ニコニコボックス】

角田 桂司 親睦活動委員

中垣範保 会長・水島 至 幹事
影山会員、影山社労士の卓話楽しみにしております。

※ ニコニコ大賞：松田 博 会員
娘が出産しました。
女の子です。朝青龍にそっくりなかわいい子です。



【卓話】

講師：影山 昭夫

(東京武蔵国分寺RC会員)
影山社会保険労務士事務所
特定社会保険労務士

テーマ：いまどきの年金について



【閉会点鐘】

中垣 範保 会長

2014-15 年度 地区大会

◆出席委員会／出席報告

会員数45名	免除5名	有効会員数40名
出席者	11名	
メイクアップ済	1名	
計	22名	出席率55%
前々回76%を81%に訂正		

2014-15年度 国際ロータリー第2750地区 地区大会

充実したロータリーライフを送ろう

国際ロータリー第2750地区 ロータリアンの皆様
2015年2月24日(火)、25日(水)の両日、東京・グアム、北マリアナ連邦・ミクロネシア連邦共和国並びにパラオ共和国の五か国の地区大会を開催いたします。ゲイリー・C・K.ホランR.I.会長テーマ「ロータリーに輝きを」の下に「充実したロータリーライフを送ろう」を心にとりかかりと留め東京成城新RCがホストとして総力を挙げて準備をいたしております。

R.I.会長代理は北 清治 印理事でございます。記念講演は「心臓手術をされた天野 篤雄 天室大学心臓血管外科教授に「心臓外科とすじ」のお話をいただくことになっております。会員相互の親睦と意見交換並びに懇親の場を設けましたので、是非多くの方々のご参加をお待ちいたしております。地区大会会場グランドプリンスホテル新高輪でお会いしましょう。

国際ロータリー第2750地区ガバナー 坂本 俊雄
地区大会実行委員長 水野 貞

地区大会プログラム

	<p>2/24 (火)</p> <p>第1日 歓迎会・各種委員会 会長幹事会・地区指導者育成セミナー R.I.会長代理ご夫妻歓迎晩餐会 会場 グランドプリンスホテル新高輪 国際館</p>	<p>12:00 PBG 歓迎昼食会 (1F 瑞光)</p> <p>14:00 姉妹地区第3650地区歓迎昼食会 (1F 旭光)</p> <p>14:30 クラブ会長幹事会 (3F 白雲・慶雲)</p> <p>15:30 地区指導者育成セミナー (3F 白雲・慶雲)</p> <p>17:30 R.I.会長代理ご夫妻歓迎晩餐会 (3F 北庭)</p>
	<p>2/25 (水)</p> <p>第2日 本会議・講演 会場 グランドプリンスホテル新高輪 国際館パミール3F 舞臺</p>	<p>R.I.会長代理</p> <p>印理事 北 清治 氏 第2750地区ガバナー/ロータリークラブ</p> <p>16:00 記念講演 「心臓外科とすじ」 天室大学医学部心臓血管外科 教授 天野 篤 氏</p> <p>13:00 記念公演 「ピアノ・ライブ」 レ・フレール</p>

※当日の予定は、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【定時受付／2月25日】 小川 泰正 様 (東京国分寺RC) / 山下 昌彦 様 (東京立川こぶしRC)

東京武蔵国分寺ロータリークラブ

会長：中垣 範保 幹事：水島 至

クラブ広報・会報委員会 委員長：鍋木 孝和 副委員長：櫻井 健生 委員：井口 敏之

例会会場 国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル8F L サロン飛鳥

事務局 国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル9F

Tel 042-323-3443 Fax 042-323-3459