



インスピレーションになる

国際ロータリー第2500地区第3分区

Asahikawa Morning Rotary Club 旭川モーニングロータリークラブ 会報



ホームページ <http://www.asahikawamrc.com/>
11月の月間テーマ **ロータリー財団月間**
本日の例会プログラム 会員の時間 坂本 信一会員

第1197回例会 № 19
平成30年11月29日(木) AM7:30~8:30
場所 アートホテル旭川 15F MINORI

会長挨拶 嵯城 俊明会長



***** 運動 *****

ダイエット

減量は食事療法だけでなく途中で頭打ちとなり、運動療法とあわせて行うことでより効果的となります。実際には多くの肥満患者さんが標準体重まで落としてそれを維持することは出来ていません。しかしながら「現体重の5%」を落とすだけで血糖、血圧降下など健康の便益が期待できます

運動の効果とは？

1. 運動によって、血液中のブドウ糖が筋肉でエネルギーとして利用され、血糖値が下がります
2. 運動をすることで、低下しているインスリンの働きが改善します
3. 脂肪をエネルギーとして使うので、血液中の中性脂肪の値を下げたり、体脂肪を減少させます(減量効果)。また、善玉コレステロールを増加させ、血圧と心肺機能も改善します
4. 筋力や体力を増強させ基礎代謝が向上し、またストレスの解消にも役立ちます。

自分にあった運動療法を

安全で効果的な運動療法を行うためには、事前にいろいろなチェックをします。その人の肥満度や体力、合併症をチェックして、その人に適した運動療法を決めましょう

～要注意な症状～

糖尿病神経障害で傷のある人、糖尿病網膜症で眼底出血のある人、糖尿病腎症で蛋白尿が多く腎機能低下が顕著な人、下肢関節疾患を有して痛みのある人

運動療法に適した運動

基本は歩くことと、どこでもできることです。できるだけたくさんの筋肉を動かすと効果的です。運動をはじめる前には、ラジオ体操やストレッチなどで十分に筋肉をほぐしてから行いましょう

有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳、水中歩行、自転車、ハイキング

無酸素運動

筋力増強や筋量の増大がはかられ、基礎代謝量の維持、増加ができる

運動の強さと量

運動療法には、「らく」から「ややきつい」と感じるぐらいの少し汗ばむ程度の運動が適しています

40～50歳代の場合、1分間で100～110回ぐらいの心拍数を目安にしましょう。

60歳代以上の場合、1分間で90～100回ぐらいの心拍数を目安にしましょう。

ウォーキングの最終目標は1日1万歩ですが、まずは現在の歩数+1,000歩から始めましょう。運動の能力が向上すると同じ強度の運動でも心拍数が減少します

～ニコニコペースの運動～

運動中もさほど息がはずまず、胸もドキドキせず、比較的楽に続けられ、隣の人とおしゃべりしながら、笑いながらできるペース

運動はいつ？

運動は毎食後30分から1時間ぐらいから始めるのが理想です。それは食事による高血糖の是正のためです。しかし、規則正しく行うのは難しいため、自分の生活にあわせて無理のないように行いましょう。また、一回の運動の効果は3日以内に低下し1週間で消失してしまうことと、糖質と脂質の効率良い燃焼のためには最低でも週3日以上、1回20分以上は行うようにし、慣れてきたら徐々に増やしていきましょう。

まとまった時間がとれない場合は自分の生活から運動のできる方法を探してみましょう。例えば、ふだんエレベーターに頼ってしまうところで階段を使うとか、短い距離ならば歩くようにすればよい運動となります。

現在の生活を活性化させることも運動になります

具体的に確認しよう

誰と(With)、何を(What)、いつ(When)、どこで(Where)、どのように(How)について確認しよう



ビジター紹介 本日のビジターは 旭川東RC 山崎 知文会長です。



旭川モーニングロータリークラブの朝の例会に、初めて参加させて頂きました。
モーニングの朝の例会はとても良いと、以前から勧められていて 今回参加できて良かったです。

会務報告 木村 和哉幹事



旭川モーニングロータリークラブ 11月29日 第1197回例会 会務報告

- 1. 国際ロータリー第2500地区 湊見第3分区ガバナー補佐より、『2019～2020年度 第2500地区 第3分区ガバナー補佐指名の お知らせ状』收受。

【氏名】 石川 千賀男 (いしかわ ちかお)

【所属】 旭川モーニングロータリークラブ
* その他、詳細は別紙参照

15階 MINORIより 南方面冬景色



** 旭川モーニングロータリー 出席報告 **

* 本日の出席	第1197回 例会 11月15日	総 員 28名 出 席 22名 出席率 78.57%	* メークアップ
* 修正出席	第1195回 例会 11月 8日	総 員28名 修正出席23名 修正出席率82.14%	11/22 高見一典 (旭川東RC)
* 修正出席	第1196 回例会 11月15日	総 員28名 修正出席26名 修正出席率92.86%	11/26 宮永憲一・大久保昌宣・石川千賀男 (地区財団) 11/27 福居恵美子・木村和哉・小柳裕子・安井裕子 (旭川西RC)
* ビジター	旭川東RC 山崎 知文 会員		



飯塚親睦委員長より

ニコニコBOX 林 雅美会員 会報の写真が なぜか、1枚ピンボケに・・・すみません。

平成30年11月29日 ニコニコBOX1件 2000円 年度累計 186000円



笹川 和廣会員 退会に際しまして

今年に入ってから、特に体調が良くなり、通う病院の数も増えてしまい、退会することにしました。

会計の件、青少年奉仕委員会の件と、引き継ぎをさせていただきますので 宜しくお願い致します。
ロータリーの信念「4つのテスト」を胸に頑張っていきたいと思ひます。



小柳副会長の
香川県のお土産、
堅焼きせんべい!



地震への備え、

大丈夫ですか？

今、地震保険への関心が非常に高まっています。

MSAD
三井住友

地震への備えは 大丈夫でしょうか？

ある日、突然...

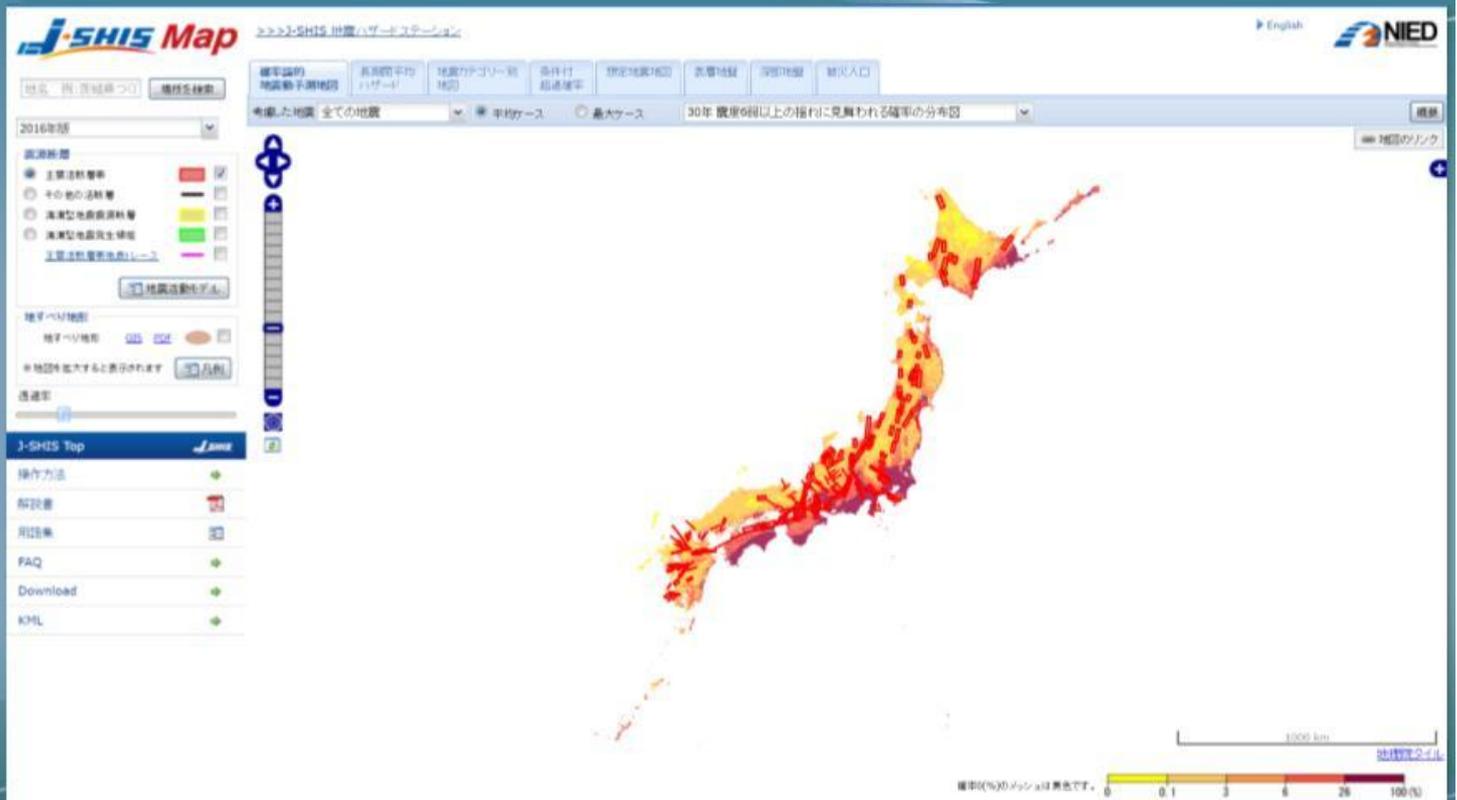
地震保険の役割は二つ、
生活の安定と生活再建の資金に使えることです。

地震保険の世帯加入率は 20年間で約3倍になりました。

2017年1月に 地震保険が大きく改定されました。
古い保険を見直してはいかがでしょうか。

地震保険は、国の制度として税制面でも優遇されます。
(地震保険控除)

全国地震動予測地図『J-SHIS Map』



出典: 国立研究開発法人 防災科学技術研究所 J-SHISmap

もしもの時の生活の「安定」と「再建」地震保険が支えます。