

第 425 回 例 会

22年8月20日

本日のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 川上 大雄 会員
「ロータリーって何だろう!? 最近思うこと 雑談」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

次回(8月27日)のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 クラブフォーラム
会員増強委員会 森本 良嗣 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

先週(8月6日)の例会報告

■会長の時間

前回「科学では証明できない人間の意志力の効果」が薬業界でも「プラセボ効果(思い込み)」として世界的に重要視されていることをお話いたしました。今日はその「意志力」続編です。米国で一時期話題となった「成功の法則」「引き寄せの法則」にあるように「悪いイメージ(思考)」は「悪い結果」を「良いイメージ(思考)」は「成功(良い結果)」を引き寄せるというのやはり「気のもちよう」が影響していますが、例えば「良いイメージ」であっても「そのイメージの仕方」によっては更に結果が変わることを今日はお話したいと思います。まず広義での「プラス思考」でも以下①②の大きな違いがあります。

①「汚い部屋」を「認めず(現実逃避/臭いものに蓋)」「住めば都とプラスに思って何もしない(現状のまま)」ような「Happy go Lucky(超楽天的)なプラス思考」なら、結果「汚いまま」で「何もかわらない(むしろ住み続けると病気etc)」さらに悪影響

②「汚い部屋である(現状把握)」「綺麗な部屋にしたい(目標設定)」「掃除機で掃除(行動)」のような「よし綺麗な部屋にしようというプラス思考」なら、「綺麗な部屋になるまで掃除＝改善」されて、「気持ちも晴れ晴れ、より健康的に」更に好影響つまり、一口に「プラス思考」といっても、「現実逃避ではない(努力をとまなう)良いイメージ(目標)を持つ②」が重要です。

ところが、この「目標設定のイメージ」に関しても、「イメージの仕方」で結果が異なる一例として、「ダイエット」のデータがあります。

A)「よしここの余分な贅肉を取るぞ(目標)」と強く思って、「贅肉が取れるイメージ」に重点を置いたグループ50名

B)「本来の理想的な体型(目標)」を強く思って、「理想の体型に近づくイメージ」に重点を置いたグループ50名

AB両者とも「良いイメージ」を「強く意識」して、それに向かって「努力(行動)」するので、同じような好結果となりますが、面白いことに、Aグループが「リバウンドを繰り返す」のに対して、Bグループでの「リバウンド」率はほとんどありません。

一見AB両者とも同じに見えますが、Aは「余分な贅肉を意識」するあまり「現在の悪い体型＝悪いイメージ」が潜在意識の中に残り、ダイエットに成功しても、「ダイエット大変＝また前のあの体型に戻るかも」との「マイナス思考」が働き「リバウンド」を引き寄せます。逆にBは、「余分な贅肉は効果的な方法(努力)をするための(現状把握)程度に軽く意識」するだけで、「元の理想体型に戻ることを強く意識」するので、ダイエットに成功しても、「ダイエットしたこと」や「以前の体型を忘れる」ほど、「ダイエットの苦労が良い思い出」「本来の姿や良い生活習慣に戻っただけ」との強いイメージが残り、結果「悪い習慣に戻らず体型キープ」と理由付けられています。

つまり「過去(現状)を全く見ない(臭いものに蓋)もダメ」かといって「過去にとらわれ過ぎもダメ」、「過去は今後を生かすヒントとして少し振り返る(反省の省＝少し見ると書く)」そして「理想の良いイメージ＝本来の姿」と強く信じて、「本来の姿に近づけるイメージ」が大切です。(本来はピカピカの水晶玉、それが後から汚れ曇っただけなので、磨いて本来の透明の輝きを取り戻すイメージ)一流アスリートも日々のトレーニングで失敗と成功を繰り返しながら失敗のイメージを完全に払拭、成功のイメージだけを積み重ねることによって、「成功することに絶対的な自信(失敗は有り得ない)」で本番に望めるので、精神力も重要視されるのです。

人間の意志力のメカニズムは科学ではまだ証明できませんがデータとして認知立証されていますので、初級「プラス思考」、中級「目標をもった良いイメージのプラス思考」、上級「出来る本来の姿に戻る良いイメージの真のプラス思考」を心掛けたいものです。

【来客紹介】 3名

【出席報告】

22年8月6日(第424回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
27名	1名	17名	9名	65.38%

【幹事報告】

【メールBOXに配布】

1)ロータリーの友(8月号)

ニコニコ箱(8月6日)

近藤 嘉一 =ちょっと嬉しいことがありました。

横浜に住む高校3年の双子の孫娘の1人が留学試験に合格し、1年間の予定でデンマークに留学に出発しました。

毎日が有意義な楽しい日々であるように祈っております。

森本 良嗣 =毎日暑いです。例会出席の皆様 ご苦労様です。小林SAA 麦わら帽子着用とか・・・おしゃれですね。

斧原 邦夫 =“これでもか”と暑い日々です。お互い体調にご注意ください。

大屋 準一 =暑いでんなー。菊会長様 この暑さなんとかなりませんか？

ロータリーも地球温暖化防止に取り組んではいかがですか？ 地球が死んだら・・・我々も死あるのみ？

鈴木 正明 =事務所の近所に民主党大阪府連があります。この炎天下の中、機動隊が24時間警護しています。誠にご苦労さまです・・・。

吉田 正信 =ちょっと嬉しいことがありました。

【SAA報告】	ニコニコ箱	本日計 6000円	今年度合計 3684034円
---------	-------	-----------	----------------

卓話(8月6日)

「コラーゲンについて」 ゲストスピーカー 渡部 邦彦氏 (東健三会員ご紹介)

最近では、テレビや新聞、インターネット広告でコラーゲンと銘打った商品は見ない日がないぐらい、巷に氾濫するものとなってきています。しかし、コラーゲンが何であるか、一般消費者にはあまりよく理解され使われているものではありません。そこでコラーゲンの基礎知識を解説しながら、コラーゲンの構造や機能について解説を加えます。

コラーゲンは、次ぎの様な特徴を持ちます。

(1)すべての動物細胞にあるタンパク質、(2)ヒトではもっとも豊富なタンパク質(全タンパク質の30%ぐらいを占める)、(3)必須のタンパク質(例、軟骨靱帯、アキレス腱、皮膚など)、(4)タンパク質線維3本が巻き付いた構造、(5)体内で合成・分解しにくく、そして(6)細胞中には沢山のタイプがあります。構造的には、大変強固であるため、細胞の周りでは細胞の保湿・保護する役目を持ちます。コラーゲンは、体の中では遺伝子に基づいたタンパク質合成で作られ、決して外部摂取したコラーゲンが直接体内のコラーゲンに代わる訳ではありません。

コラーゲンはタンパク質であるため、アミノ酸が直接的に繋がった構造を持ち、特にグリシン、プロリンという2つのアミノ酸は、コラーゲン全体の半分近くを占めています。コラーゲンが体内で作られているとき、ビタミンCが大切な役割を果たすため、このビタミンの摂取もコラーゲンのためには重要です。コラーゲンの分解に関わる医学的な内容には、次のようなものがあります。ガン細胞の浸潤転移、胃(十二指腸)潰瘍、傷(腱・靱帯)再生-皮膚再生、リュウマチ、歯肉炎、そして細胞の乾燥・保水・保護などです。これらの内容から、医薬や健康食品などへいろいろと考えられるわけです。コラーゲンやその分解物を、経口摂取して効能があることを医学的に示すのは極めて難しいのですが、上述のアミノ酸などの摂取は、タンパク質合成の機構からいえばまだ可能性が高いと言えます。しかし、塗布する場合などは、コラーゲンの保湿性などを表皮などで直接発揮することが出来ます。

私たちは、温泉から単離してきた好熱性細菌とその酵素を用いて、コラーゲンを含む難分解性の動物タンパク質の利用に貢献できないかという研究を行っています。まだまだ初期段階の基礎研究ですが、いろいろな可能性に挑戦して人に役立つものを作り出したと考えています。

京都府立大学大学院 生命環境科学研究科 渡部 邦彦

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか