

第 577 回 例 会

26年2月7日

本日のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 高橋 浩治 会員
「年男」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・第8回理事会 13:40～ 4階「萩の間」

次回(2月14日)のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 大谷 定子 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

2月のお誕生日

- | | |
|-------------|--------------|
| 4日 福島 三雄 会員 | 15日 小林 知義 会員 |
| 22日 橋本 勉 会員 | 26日 清水 喜芳 会員 |

2月の創立記念日

- 15日 (学法)大阪集成学園 守口幼稚園 河田 英子 会員

先週(1月31日)の例会報告

■会長の時間

『仕内が三度続いて当ると、その役者は下手に成るものなりと、若き衆へ申されたし。当りたる格を外すまいとするゆゑ、仕内に古びがつくと見えたり。』 (演技が三回続けて好評を得た役者は下手になる。若い者たちにそう語った。当たった芸の型を守ろうとして演技が古び、いきいきしたところがなくなるのだ、と =拙訳) 芸談集『あやめぐさ』

将棋の大山康晴十五世名人は語ったという。

「得意の手があうようじゃ、素人です。玄人には得意の手はありません」

名人の言う「得意の手」を言い換えれば、自分なりの型ということになる。

プロ野球でも、先発―中継ぎ―クローザー(守護神と呼ばれることが多い)の投手リレーは「勝利の方程式」「勝ちパターン」などと呼ばれるが、これも得意の手にほかならない。調子の良い先発投手を続投させれば勝つたものを、勝ちパターンにこだわった継投で逆転負けを喫したゲームは、毎年いくつも見受けられる。型ほどむずかしいものはない。

初代芳澤あやめ(1673～1729)は、江戸期に大阪で活躍した女形の歌舞伎役者。

かれの芸談を、狂言作者・福岡彌五郎が口述したものが芸談集『あやめぐさ』である。型へのこだわりを戒めた掲出の言葉のほかに、「女形は楽屋にいても女の心を持つべし。弁当は人のいないほうを向いて食べろ」「女形は女房がいることを隠せ。会話の話題に自分の女房のことが出て来たら、顔を赤らめるくらいでなければいけない」といった教えも残している。

「経営とは、うまくやっている間に変身を図ることだ」と語ったのは米国の経済学者レスター・サロー氏だが、将棋といわず、芝居といわず、経営といわず、同種の戒めが各分野にあるのは面白い。勝ちパターンの落とし穴に泣いた人が、それだけ多いということか。

【来客紹介】 4名

【出席報告】

26年1月31日(第576回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
35名	2名	27名	6名	81.82%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕 1) 米山特別寄付に対する確定申告用領収証とリーフレット

〔メール送信〕 1) 移動例会のお知らせ ⇒ 1/30配信

〔回覧資料〕 1) 他クラブより例会変更のお知らせ(守ロイブニングRC)

ニコニコ箱(1月31日)

秋山 千尋 = 目下、4月1日の新入社員を迎える為の「社内大革中」ですが、私が一番改善しなくてはいけないようです。

橋本 勉 = 本日は偶然にも父の七回目の命日です。存命の頃は非常に厳しい父でしたので、同じ仕事をしているため反発することも多かったのですが、今 父と同じ立場の社長となり、当時の父の思いがわかることが多くなって来た今日この頃です。そんな父に感謝して。

川上 大雄 =次年度も地区災害プロジェクトの委員になりました。

中井 周治 =今日は月末でバタバタしてました。

暖かくなったり寒くなったりと気温の差があるので、みなさん健康に気をつけて下さい。

中根三恵子 =昨日 飲みすぎました。

斧原 邦夫 =昨日の神戸 理化学研の30才女性博士の全く新しい万能細胞の作製は驚きです。

感性の良さと執念が感心させられます。

大輪有加子 =ちょっと嬉しいことがありました。

大屋 準一 =姉妹クラブ特別委員会 委員長の菊様、卓話がんばって下さい。

玉置 栄一 =菊さん、HQCチェック、勉強させていただきます。

吉田 正信 =STAP細胞の小保方晴子さん30才、あなたのかっぼう着姿、最高です！

【SAA報告】	ニコニコ箱	本日計 10000円	今年度合計 3502522円
---------	-------	------------	----------------

卓話(1月31日)

「未病 HQCチェック」 菊 泰仁 会員

①「未病」とは・・・「病気ではないが、健康でもない状態」(未病人口は84%)

・未病Ⅰ:健康診断、PET、メタボ検診、人間ドック等、血液検査等の各種検査で異常判明の場合

※「病気の早期発見」⇒各種医療機関での治療支援

・未病Ⅱ:自覚症状があっても、検査結果では異常がない(正常扱い)の場合

※「検査数値では病気分からないため、放置」⇒適切な指導なし(経過観察、様子見)

②「健康づくり」政策

(栄養学先進国アメリカ)

・1977年「マクガバン・レポート」発表

※ 各種病気の主な原因は、ビタミン・ミネラルなどの栄養素の摂取不足(食源病)である

⇒肉食が多く、野菜や果物が少ない食生活の見直しが必要

・1990年「ヘルシーピープル2000」政策

※「一次予防(Primary Defense)対策が重要」⇒偏った食生活で不足しているビタミン・ミネラル、ハーブを含む栄養補助食品の日常摂取が健康を促進する

・1994年「クリントン大統領声明」

※サプリメントの日常摂取を習慣化させる標準法案成立

・2000年「ヘルシーピープル2010」政策

(日本)

・2000年(平成12年)「健康日本21」政策

※「第一次予防」(生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等を予防すること)に重点を置いた対策を強力に推進する

・2002年(平成14年)「健康増進法」制定

※「健康維持は国民の義務である」と法案に明記

・2008年(平成20年)「特定健診・特定保健指導」開始 ⇒メタボ健診

・2012年(平成23年)「健康寿命をのばそうSmart Life Project」創設 ⇒1500企業参画

③「一次予防」における日本の現状

「二次予防」は、各種医療機関における血液検査など各種検査の「既病マーカー」で判明するため、「病気の早期発見早期治療」につながるが、「一次予防」での「未病マーカー」がないため、自己管理では、自覚症状(体のセンサーが発信するサイン)の原因が分からず、国民の義務である「健康維持」の方法や「改善指標」が明確にされていないのが現状

※諸統計の分析結果から、38%の人が「未病から重症化し、既病へと表面化」している現状

④世界初「未病状態を数値で見える化」HQCチェック (2014年スタート)

「自覚症状(心と体の変調サイン)を疾病への前段症状」としてとらへ、その背景要素となっている「ビタミン・ミネラルなどの30-40栄養素、体内での役割、関与する生理作用、諸症状、臨床試験データ、各種論文データ」など約8億(810,881,280)アイテムの膨大なデータベースをクラウドコンピュータに蓄積し、60項目の自覚症状にチェックするだけで、同データベース内で解析しアルゴリズムによって、「未病状態が数値化」されるシステムがHQCチェック(Health Quality Control)

⑤今のカラダとココロの健康状態が分かる

1.いまカラダとココロが必要としている「不足栄養素」6種(生理作用の関与係数の高いもの)

2.未病段階における類推される「疾病傾向と潜在率」(関与係数に基づく上位2つの疾病傾向)自立神経インバランス、肝臓系傾向、動脈硬化傾向、循環器系傾向、糖代謝負荷傾向、消化器系、甲状腺機能低下様傾向、甲状腺機能亢進様傾向、メンタルインバラン

スの主要9傾向からアルゴリズムにより算出し、将来の疾病リスクや生活習慣の見直しラインを数値化

3.「体内活力指数」(体内を改善する活力、免疫力の高さ)

4.「うつ係数」数値化(2012年日本未病システム学会において「HQCチェック」に構築されたアルゴリズムは「うつ症」を捉えることができる「未病マーカー」のとしての有効性」が確認(特許出願中)※ 厚生労働庁において「うつ係数」の文言使用が認められる

5.「未病タイプ(1-7型)」数値化された「疾病傾向潜在率、ストレス疲労度、BMI(肥満度)、栄養活性度、栄養充足度」を五角形でグラフ化

⑥分析結果

PC、携帯サイト上で、60項目の「自覚症状」にYES/NOで回答するだけで、分析結果「ナラティブシート」により即座に回答(印刷可能)、3ヶ月毎にチェック可能(マイページで過去結果閲覧可能:2500円/年4回)

⑦酸化活性度(世界初の算出方法)特許出願中

体内の酸化状態を数値化する算出方法

酸化活性度=酸化指数x栄養活性度(HQCテスト結果)

酸化指数=LDL(悪玉コレステロール)÷HDL(善玉コレステロール)÷アディポネクチン

※アディポネクチンは、糖や脂肪燃焼を促し血管の老化を防ぐ「長寿ホルモン」

現在は自由診療(3500円～)であるが、今後注目されている血液検査項目

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