

第 738 回 例 会

29年10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 高野 幸雄 会員
「おもしろい古事記 Part 2」
- ・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(10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
米山奨学委員会 大谷 定子 委員長
社会奉仕委員会 佐田 幸夫 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(10月13日)の例会報告

■会長の時間

10月は神無月。(かんなづき)

この月に日本中の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

季節:晩秋(ばんしゅう) ※寒露から立冬の前日まで。

《二十四節気》

* 寒露(かんろ)とは、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のこと。今年は10月8日

* 立冬(りっとう) 今年は11月7日です。

立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。 ※これらを四立(しりゅう)といいます。

《10月の花》

秋桜(コスモス) あざみ けいとう りんどう 金木犀(キンモクセイ) マリーゴールド 菊 白詰草(シロツメクサ)

【来客紹介】 2名

【出席報告】

29年10月13日(第737回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
34名	1名	23名	11名	69.7%

【幹事報告】

[メールBOXに配布]

1)第4回理事会報告

2)バザー 実施要項

3)移動例会(11/10)のお知らせ

[メール送信]

1)IM第5組ロータリーデイのご案内 ⇒ 10/12 配信

[閲覧資料]

1)血液センターニュース(2017秋)

2)出欠回覧表(5組ロータリーデイ・11/10移動例会)

ニコニコ箱(10月0日)

花谷 尚嗣 =先日、映画「僕のワンダフルライフ」「ドリーム」「きっといい日が待っている」良かったですよ!

来週の卓話、高野さん よろしくおねがいします。

川上 大雄 =暑いのか寒いのか、ようわかりませんねえ~

森本 良嗣 =一気に秋めいてきましたです。 お向かいのキンモクセイが満開で松茸も出だしましたネ...

高野 幸雄 =やっと秋らしくなりましたね!

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 4000円	今年度合計 4043839円
-------	-----------	----------------

卓話(10月13日)

「基礎代謝UP ②」

菊 泰仁 会員

◆ 基礎代謝とは？

生命活動(心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温保つなど)維持のために、毎日24時間絶えず使い続けるエネルギー
<つまり> 夜中に熟睡している間も、ソファに座ってTVを観たり本を読んでいる時も、 ごろごろと横になってくつろいでいる時も、意識して身体を動かさず、じっとしていても！！

自然と消費されているエネルギーが基礎代謝

<実は…> 基礎代謝=1日の消費エネルギーの約70%以上を占める

◆一番エネルギーを消費するのは？

一番エネルギーを消費するのは… ⇒ 筋肉(加齢とともに筋力量低下⇒基礎代謝低下)

筋肉量UPしたら… ⇒ 基礎代謝UP

◆筋肉量を効率的にUPするには、どこの筋肉を鍛えれば？

大きい筋肉(大腿四頭筋・ハムストリングス・大臀筋・三角筋・大胸筋etc)を鍛える

全身の筋肉の70%は下半身に集中 ⇒ 脚(第二の心臓)の筋力UP

脚の筋力UP=基礎代謝がよりUP ※筋トレでも基本はスクワットから

◆基礎代謝がUPすると

(太りにくい体質)(骨量もUP)(血流・リンパの流れを改善)などなどメリット大

<実は…> 血液は……心臓ポンプで、全身の血管10万Kmを20秒

リンパは……全身20万Kmを 筋肉のみで1分間に30cm流れる程度

◆ いつでもどこでも、器具不要の簡単筋力UP(アイソメトリック)

年齢に関係なく、100歳になっても、筋肉を意識するだけで筋肉量はUP

「よし、運動するぞ！鍛えるぞ！」と身構えて、お金と時間を使ってジムで筋トレをしなくても、普段の何気ない日常生活の中で、無理せず、ほんのちょっとした時間、少しだけ意識するだけ、<実は> 筋肉が鍛えられます！

<それは…> 負荷のかかっている(力が入り筋肉プルプル)身体の部位を意識(手で触って確認OK)、感じながら、その体勢を7秒間キープするだけ(力を入れている時、息は絶対に止めずに、細く長く息を吐きながら)のアイソメトリック

<おススメは…> 椅子に座る、立ち上がる動作の途中で静止7秒、太ももの筋肉を意識

※スティッキングポイント……筋トレなど動作の途中で一番キツイ箇所(例:太ももピクピクポイント)

※①アイソメトリック(等尺性収縮)は「動作は起こらないが、筋肉は力を出している状態を作り出す=動かにもものに対し、力を発揮している状態」⇒「動かない壁を両手で7秒間、手で押す」のも簡単！

※他の筋トレは ②アイソトニック(等張性収縮)自重での腕立て伏せや腹筋、スクワット、ダンベルなど一定張力負荷に抵抗、筋肉の長さを変える(短縮⇔伸張)③アイソキネティック(等速性収縮)補助者や電動アシストなど専用器具などで、筋肉の収縮速度一定

※内筋や体幹を鍛えたり、更に負荷(よりキツイ姿勢キープや、パーベルなど他のおもり)をかけたりますれば、さらに筋力量はUPしますが、まずは、身構えず手軽に、健康維持が目的……

◆ 忙しい毎日、道具不要、場所を選ばず、いつでもどこでも、筋肉を鍛えて基礎代謝UP！

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