

佐土原 R C
週報



国際ロータリー第2730地区
佐土原ロータリークラブ
例会日 毎週金曜日 12:30-13:30
例会場 ホテル神宮寺 0985-73-0015

Real Happiness is Helping Others
この幸福は人助けから

職業奉仕・米山月間

1992.10.23(金)第243回例会

1. 点 鐘
2. ロータリーソング「我等の生業」
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話 鈴木正敏君
9. 点 鐘

第242回例会記録
(1992.10.16)

会長の時間 岩切正司
皆さん今日は、本日は第242回例会です。佐土原ロータリー・クラブ創立5周年記念日に当たります。早くも5年経ったのかと思われる方、或いは、やっと5年過ぎたと思われる方、さまざまであろうと考えます。
私は、山脇初代会長から佐土原ロータリー・クラブ創立のお誘いを受けましたとき、即座に承諾いたしました。当時34歳でしたので、いろいろな職業の人と出会うことは、若い自分にとって何よりも勉強になると考えていたからです。農村地帯の寺ですので、法事などでお会いするのも農家の方が多く、農作の話に傾りがちでした。ロータリー・クラブに入会してさまざまな人との出会いを大切に、それらの人々から自分にないものを学んで自己を高めていこう、というのが率直な入会動機でした。5年経った現在では、ロータ

リーは私にとって人生の道場であると思っております。

創立5周年を機に、会員増強に全力を傾注し、当クラブの発展・充実を図らねばならないと考える次第であります。

なお、創立5周年記念事業につきましては、斉藤社会奉仕委員長に起案をお願いしたいと思っております。

幹事報告 藤堂孝一

1. 例会変更通知
 - ・西都RC 10月27日 12:30
西都児湯環境整備事務組合
(職場訪問)
 - ・延岡東RC 10月26日
延岡コンピューターアカデミー
(職場訪問)
2. ガバナー事務所より、アメリカのルイジアナ台風災害義捐金の要請がありましたので、会員1人1000円計16,000円を送金しておきました。

ビジター

西都RC 河野君・田中君・宇治野君
☆河野謙二君に会長よりビジター賞贈呈

出席報告 委員長 神宮寺 利夫

会 員 数	16名
欠 席 者 数	3名
H C 出席者数	13名
出 席 率	81.25%
欠 席 者 名	正岡・井下・柳田

会員卓話

ストレスの解消について

山脇 忍

人は生きていく過程で人それぞれの違いはあるが、何らかのストレスを受けている。このストレスを解消することが大切な健康法の一つであります。

芸術家と称される人達は、その創作過程で大変なストレスを受けるといわれる。ある有名な画家は大作を仕上げる時期となりますと、痩せ細り、脱水に近い状態となって病院に受診し、点滴注射によりやっと快復していましたが、近ごろ姿を見せませんので気になっていました。所がその先生、アトリエでストレッチ運動することによって、みごと過重なストレスを解消することに成功し、エネルギーに大作に取り組んでいる姿をみてほとんど感服しました。毎日の運動がどれ程ストレスの解消に役立っているかを知ることが出来ました。

私も前にお話したことがあります、毎日、しかも狭い部屋で短時間で、弱くも激しくもできる運動として飛び上がる簡単な上下運動がいいので実行しています。

ストレスは元来外敵に出会ったときに全力で格闘したり、逃げるための生体防衛反応であります。そのため心拍数と血圧が増し、骨格筋の血流量が増します。その一方で闘争に不要な消化管は虚血となり活性酸素が発生し、ストレス性消化管潰瘍になります。

筋肉へのエネルギー供給のため血糖量も増大するので糖尿病も促進するストレスが生じますと生体を守るために副腎皮質ホルモンの分泌も増すが、リンパ球はこのホルモンに弱く免疫能が低下します。従ってかぜ等感染症に弱くなり、がんの進行も速まります。

英国の乳癌患者の調査によりますと癌の告知を受けて絶望し、ストレスが強かった人の10年後の生存率は20%、一方大きなストレスと受け止めず積極的に楽しく人生を送った人は80%も生存していたとのことです。

またストレスではビタミンCの消費が激しい。これら体内の抗酸化物質が減少すると免疫能が低下し、短命となります。狭い所で多数の魚を飼育する養魚場では魚にストレスがかかり感染症で死にやすいが、エサの抗酸化物質量を3~10倍に増やすと、免疫能が増強されて殆ど病死しない。ネズミでもビタミンC投与で免疫能が上昇し平均寿命が延びます。

現代科学からみてストレス障害を減らす最良の方法は適度の運動、気の持ち方と抗酸化剤などによる活性酸素消去といえます。