

和而拓（和して拓く）

週報第15号令和3年12月2日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

第2303回例会 令和3年11月25日

斉 唱 「手と手つないで」
ゲスト Nicole Competizione
清水 大輔様

会 長 報 告

Nicole Competizione(ニコル・コンペティツィオーネ)清水様、この度はお忙しい中、横浜鶴見北RCへお越しいただきありがとうございます。貴重な卓話を拝聴させて頂き、勉強させていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

先日、娘の幼稚園の地引網体験に参加してまいりました。久しぶりの体験だったので地引網について調べてみましたのでお話をさせていただきます。地引網とは、網の両端についたロープの一方を海岸で固定し、もう一方のロープと網を船に積んで沖合に向かって船を走らせ、走りながら網を海岸に平行に入れ、残ったもう一方のロープを海岸に持って帰ります。そして、その両方のロープを海岸で引きます。以前は人力によって引かれていましたが、現在は機械で引くようになりました。構造は、先端に袋状の網(魚を捕獲する網)があり、その両端に目の粗い網が続き、そしてロープとなっています。漁獲をする際、袋状の網の部分は、機械化が進んだ現在も人力で行われています。神奈川県内では、鎌倉市から小田原までの砂浜海岸で行われており、昔ながらの漁業として営んでいる方もおりますが、現在ではほとんどが観光地引網となっています。地引網では、季節によってマアジ、イワシ類やシラスなどの多種多様な魚が獲れます。観光地引網に参加すると色々な魚が見ることができ、獲れた魚は持ち帰れます。また、シラスはその場で釜揚げしてくれる所もあります。(県ホームページ紹介)

続きまして、新型コロナウイルス感染者数で

すが引き続き落ち着いています。国が推進しているワクチン接種状況ですが、必要回数のワクチン接種が完了した方が11月21日時点で全国9,648万人(76.7%)を超えた方々が接種を終えています。神奈川県の新型コロナウイルス感染者数は今週に入っても11月21日18人、11月22日10人、11月23日9人と順調に抑制できているようです。皆様の周りでも少しずつ生活範囲が広がってきたでしょうか。毎週の例会を安心して迎えられよう、会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。以上、会長報告でした。

会長よもやま話

「最近勉強になった書籍紹介」

皆さん、自律神経が人間の体や心をちょうど良く整えてくれていることを知っていますか？近年では腸内環境が整うと自律神経が整うこともわかってきているそうです。最近では早寝早起き、瞑想、サウナなど自律神経を整える取り組みをしていますがより自律神経について勉強したいと思い出会った本、自律神経研究の第一人者・小林弘幸先生の著書「結局、自律神経がすべて解決してくれる」を紹介したいと思います。

① 自律神経の乱れは、病気の入り口です。

「自律神経失調症」という言葉を聞いたことはありますか？不安や緊張感が高まり、吐き気や多汗、倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠など、自律神経の乱れから生じる様々な症状の総称を「自律神経失調症」と呼び、いま注目を集めています。

自律神経とは、「脳が人を操るために伸ばした糸」とでも呼ぶべきものです。私たちの体は、知らない間に「自動運転」されています。心臓が動き、呼吸をし、汗をかき、眠くなり、

目覚める。このような動きはすべて意識して行っているわけではありません。この指令を出しているのが自律神経です。とても良くできているシステムのため、非常に精密で少しでも狂ってしまうとすぐに体の不調として現れてしまいます。自律神経のバランスを崩すと体のあちこちに悪影響を及ぼします。「自律神経失調症」もこの悪影響によるものです。その他に「神経性胃炎」「過敏性腸症候群」「過呼吸症候群」などの病気の発症することがあります。

- ② 自律神経が乱れると好きだったことが嫌いになります。些細なことでも大きく乱れ、不調の原因になる自律神経ですが著者が自律神経の研究を始めたきっかけは著者自身の不調だったそうです。大学院を卒業後に外科医となった著者は忙しさに比例して体調を崩すことが多くなり、いつでも風邪を引いているような状態で頭痛や不整脈に苦しんでいたそうです。医師であった著者は自分を「病気」と判断せずに過ごしていたようですがどれだけ休日に体を休めてもいっこうに良くなりませんでした。それどころか、とある日曜の夕方にどんよりした気持ちになり「仕事にいきたくない」とはじめて思ったそうです。大好きな仕事のはずなのに憂鬱な気持ちになってしまったのは自律神経のバランスが崩れてしまったからだとして研究するうちに判明したそうです。
- ③ あなたの体を自動で「ちょうどいい感じ」にしてくれる機能。それが自律神経です。私たちの体は、自律神経という非常に良くできた繊細な仕組みによって意識することなくコントロールされています。最近家電や自動車などにも自動で「ちょうどいい感じ」にしておいてくれる機能がついていますが、人間には自動運転の装置が生まれつき備わっています。人も脳と体が情報を交換しながら、脳から体を「いい感じ」にするよう指令

を出します。この自律神経の仕組みについてもう少し細かく述べていきましょう。

- ④ 交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキサウナについて紹介した際にも出たフレーズですがここで改めて自律神経を構成する「交感神経」と「副交感神経」について詳しく説明しましょう。交感神経は体をアクティブにし、副交感神経は体をリラックスさせる役割を担っています。つまり、自律神経という自動運転において交感神経はいわばアクセル、副交感神経はブレーキということです。自律神経の乱れを述べるときよく「交感神経が優位になりすぎている」と表現されます。しかしその対策として「副交感神経を優位にしてもそれはそれで問題なのです。例えばアクセルばかり機能してブレーキが利きにくい車は怖くて乗れませんが、反対にアクセルをいくら踏んでもなかなか進まず、ブレーキだけ利きが良い車も大いに問題です。自律神経も同じで、緊張しっぱなし、ストレス受けっぱなしも良くありませんがリラックスしっぱなし、無気力ばかりでも困ります。交感神経も副交感神経もバランス良く保つことがポイントです。
- ⑤ 自律神経のリズムは時間帯によって変化します
交感神経と副交感神経はバランス良く維持することが大切ですが、実際にはどちらか一方が優位になっています。仕事をしている、運動をしている、人と話をしている、このようなタイミングでは交感神経が優位になります。反対にゆっくり座っている、音楽を聴いている、入浴している、睡眠中といったシチュエーションでは副交感神経が優位になっています。リラックスして体を休めている場面です。いかがでしょうか？私たちは毎日両方のシーンを行き来しながら生活していると感ぜませんか？そして、どちらも充実し

ている毎日こそ私たちが理想とする生活ではないでしょうか。

⑥ 自律神経を整える 3つの方法

(1) 入浴をする

皆さん、週何日くらい入浴していますか？暑い夏や忙しい日などつついシャワーだけで済ませていませんか？実はバスタイムを効果的に使うことで自律神経を整えることができます。入浴はお湯につかることでリラックスし、副交感神経を活性化することができます。また、起床後の入浴は体をシャキッとさせて交感神経を活性化していく切り替えのきっかけになります。露天風呂は景色や空を眺めながら入るため最高のリラックス状態を生み出します。

(2) 朝日を浴びる

自律神経を整えるのには睡眠が重要ですが、長く寝れば良いものではありません。自律神経を整えるための睡眠の基本は早寝早起きです。起床の最も好ましい形はたっぷりの朝日を浴びて目覚める事です。

(3) 夕食後にウォーキングをする

「免疫力」という言葉は新型コロナウイルスの流行以降よく聞きます。「免疫力」とは病気にかかりにくく、そして病気にかかっても回復をスムーズに行うことができる力です。そして「自律神経」を整えることで「免疫力」が上がると最近の研究で判明しています。男性は30代、女性は40代で副交感神経が下がり自律神経のバランスが乱れていきます。それに伴い免疫力も下がり血管も老化して病気にかかりやすくなるそうです。生活に運動を取り入れてしっかりと休息をとることで自律神経のバランスを整え、免疫力上げることができます。

しかし、忙しい毎日の中で運動に割ける時間がない人も多いのではないのでしょうか？そんな人に対し本書では夕食後のウォーキングがおすすめされています。ウォーキングで

は運動の強度が弱いのではと思われがちですが、自律神経を整えることを優先するならばランニングや筋トレなどは少し刺激が強いと言われています。呼吸を浅く早くしてしまうと交感神経を下げてしまうためです。夕食後に30分程度のウォーキングで充分自律神経を整えることができます。

本書ではその他にも自律神経について多く書かれています。ご興味がありましたら面白い内容ですのでご覧になって頂ければと思います。

幹 事 報 告

- (1) 横浜ローターアクトクラブ 創立50周年記念例会のご案内
日時：2021年12月12日（日）14:00～17:00
（登録開始13:20～）
場所：崎陽軒本店 5階「マンダリン」
参加費：5,000円
締切：2021年12月4日（土）
- (2) インターアクトクラブ ウィンターミーティングのご案内
日時：12月18日（土） 14:30～15:45
会場：捜真女学校中学部・高等学校 礼拝堂
開催方法：会場とZOOMによるハイブリッド
※会場はインターアクター顧問教諭のみ
ロータリアンはZOOMでの参加
インターアクトクラブへ11月8日に案内済
- (3) 令和四年鶴見警察署武道始式及び「鶴見地域安全安心新春の集い」中止のお知らせ
感染症の状況を鑑み、令和四年度は中止することとする。
- (4) 地区大会の案内【確認】11月27日【土】
パシフィコヨコハマ会議室
12時受付開始 13時開会 18時閉会

出席報告

会員総数 31名
今回暫定 21 / 31 = 70%
前々回確定 25 / 31 = 80.64%

ニコニコBOX

(クラブ会員の為、敬称略)

長澤 尚明 Nicole Competizione 清水様。本日は卓話ありがとうございます。

「スーパーカーのある生活」夢のような生活ですねえ。楽しみに拝聴させていただきます。何時かはスーパーカーの似合う男になりたいです。

簡 伸治 清水大輔様、サーキットの狼世代なのでスーパーカーに憧れていました。卓話楽しみです。来週は年次総会、今週末は地区大会です。宜しくお願い致します。

宮田 豊和 清水様、本日はありがとうございます。スーパーカー所有したことは一度もありませんが今後の為に拝聴致します。楽しみにしています。

鈴木元一郎 清水様、お忙しい中本日はありがとうございます。私にとっては夢の中の話ですね。楽しいお話聞かせていただきます。

上原 良廣 清水様、本日は楽しみに拝聴いたします。当山の銀杏が見ごろです。こちらは掃除が大変ですが。

堀野 弘樹 渡辺さん昨日は大変お世話になりました。今も二日酔いで気持ち悪いです。清水様、本日は卓話ありがとうございます。もろにスーパ

ーカー世代なので興味をもって拝聴いたします。

赤塚 一志 23、24日とお客様からとても嬉しい事が有りました。清水様、興味をもって拝聴致します。

加藤 進 清水様、本日宜しくお願い致します。最近車が高くなりましたね～

渡辺 直昭 清水さん本日はありがとうございます。来週はお店にいきますが、宜しくお願い致します。

田邊 勝久 本日卓話をいただきます清水様。大変興味のある内容です。Nicoleさんにはお世話になっています。

石渡 宏衛 27日(土)は地区大会です。米山学友会のドリンクコーナーにお立ち寄り下さい。

牧井 秀賢 清水様、本日はフェラーリの興味あるお話し楽しみにしております。

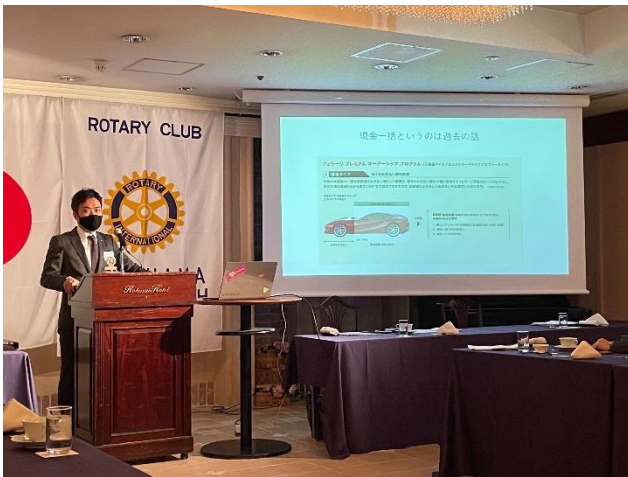
以下同内容の為、お名前のみ (敬称略)

上村政二 晝間勝 合谷保爾 松田啓

横山智司 佐久間務

卓 話

『スーパーカーのある生活』



Nicole Competizione
清水 大輔様

例 会 予 定

- 12月 9日 (木) 新横浜国際ホテル
「前年度離任挨拶」
- 12月16日 (木) 新横浜国際ホテル
「外部卓話」
- 12月23日 (木) 新横浜国際ホテル
「年末例会」
- 12月30日 (木) 休会
- 1月 6日 (木) 休会
- 1月13日 (木) 新横浜国際ホテル
「2RC合同賀詞交換会」