

横浜鶴見北ロータリークラブ YOKOHAMA TSURUMI NORTH
2021年～2022年度会長ターゲット

和而拓（和して拓く）

週報第9号令和3年9月30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

令和3年9月30日

創立記念日

会長報告

皆様こんにちは。まずは神奈川県の新型コロナウイルス感染者数ですが9月27日には124人と日に日に減少傾向にあります。全国的に病床利用率が落ち着いてきているので9月28日、政府は10月1日から緊急事態宣言及び蔓延防止措置を解除することを決定しました。

休会期間も長くなって参りましたがいよいよ再開できる目途がついてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。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9月26日時点で全国57.4%を超えましたが神奈川県では55%程度と言われております。ワクチン接種が重症化を避ける予防にはなりますが完全な感染予防効果ではないため、手洗い・消毒・ソーシャルディスタンス・マスク飲食など感染予防は継続して行わなければなりません。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。

また、例会再開は10月7日を予定しております。しかしながら情勢を鑑みて休会の判断をしなければならぬ状況は変わりません。休会の判断につきましては引き続き会長・幹事・副会長にて判断して参ります。ご理解の程よろしくようお願い致します。

誕生祝

石渡 宏衛 会員（10月1日）
牧井 秀賢 会員（10月5日）
舟木 七郎 会員（10月5日）

※おめでとうございます※

松田 啓 会員（10月2日）

※おめでとうございます※

入会記念日

松田 啓 会員（令和1年10月3日）

※おめでとうございます※

幹事報告

- (1) 地区大会のご案内です。今年度の地区大会は会場参加とYouTube配信のハイブリット開催となっております。日程は11月26日・27日パシフィコ横浜会議センターにて行われます。詳細は例会場にて回覧致します。全員登録となっておりますので、皆様のご参加どうぞ宜しくお願い致します。

会長よもやま話

『最近勉強になった書籍紹介』

突然ですが皆様脳を休める為に何か取り組んでいることはありますか？昨年度より新型コロナウイルスの影響で生活スタイルが大きく変わっています。コンディションの調整方法も模索を続けておりますが、私は前回紹介したランニングや瞑想、サウナ巡りを行っています。

若い頃から汗を流してすっきりすることが好きでサウナ巡りをしておりましたが、より良い効果を得たいと考えていた時に出会った書籍を紹介したいと思います。

その書籍は加藤泰崇さんが書かれた「医者が教

えるサウナの教科書 ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか？」です。今回はサウナに入ると仕事の質が上がるということについてお話していきます。「休みなのに仕事の事ばかり頭に浮かんでしまう」「なぜか集中が続かない時がある」これらのことは社会人であれば誰もが経験したことかと思えます。休みになった瞬間、仕事のことを忘れられたら良いのですが次の戦略や現状の課題を完全に頭の中から消しリフレッシュするのは至難の技だと思えます。

実はこの「ボーっとしていても意図せず色々と考えてしまうことは、脳のエネルギーの70%~80%を消費していると言われていています。つまりは無駄にエネルギーを消費していて、それが脳疲労の原因となっているということです。残念ながら脳が疲れている状態で仕事をしていても仕事の質は上がりません。一方、プレゼンなどで集中している時の脳のエネルギーの消費量は5%程と言われていています。

① DMN と CEN について

さて、皆さんは DMN(デフォルト・モード・ネットワーク)と CEN(セントラル・エグゼクティブ・ネットワーク)という言葉聞いたことがありますか？DMN はボーっとしている時に活性化する脳回路で CEN は集中している時に活性化する脳回路です。私たちの脳疲労を軽減するには、この二つの脳回路を理解して無駄なエネルギー消費を意図的に減らす必要があります。また DMN と CEN は同時に働くのではなく、一方が動いている時は他方は止まるというシーソーの様な関係にあります。脳のエネルギー消費量に大きな差があり大人と子供がシーソーに乗っている様な状態のため「やるぞ」と CEN に切り替えてもすぐに DMN に戻ってしまうことがイメージできるかと思えます。

この問題に対してなぜサウナが良いのでしょうか？それは体を危機的状況に身を置くことで強

制的に思考を抑制することができるからです。サウナに入ることによって DMN によるエネルギーの消費量を減らすことができ、さらには CEN への切り替えがスムーズになり持続しやすくなります。これだけでも脳のエネルギー消費量を抑えて脳疲労を大きく軽減することができます。

② サウナに入ると決断力と集中力が上がる

仕事において「決断力と集中力」は重要です。明日までに、今週中に。と色々な案件が飛び込んできますが効率良くこなすためにはスピーディーな意思決定が求められます。サウナに入る前と入った後の脳について MEG という MRI の一種を用いて測定したところ、なんとサウナに入った後はリラックスしている時に正常な値が出る α 波が正常化していたそうです。 α 波が正常化するとワーキングメモリーと呼ばれる認知機能や情報処理能力が上がり、結果として「決断力と集中力」を上げることができます。

③ サウナに入るとアイデアが浮かびやすくなる

MEG の測定によってサウナに入ると右側の前頭葉の一部に β 波が増加することも分かったそうです。この右前頭葉は発想を起こす部分とされています。 β 波は α 波とは対照的で緊張状態の時に出る脳波です。つまりサウナに入るとアイデアが浮かびやすい状態にもなっていることになります。確かにサウナに入って外気浴をしていると「あれとあれを組み合わせたら面白いかも」と良いアイデアが浮かんだ経験があります。ちなみに β 波が増えると感覚が研ぎ澄まされ、食事が凄く美味しく感じます。

④ メンタルを整えるにもサウナは効率が良い

サウナに入ると自律神経が強化されます。自律神経は血流や臓器の働きを司っています。ストレスを感じ続けると胃が痛くなったり頭痛がしたりします。自律神経は交感神経と副交感神

経に分かれていて車のアクセルとブレーキに例えると交感神経はアクセルとして心身を緊張させ、副交感神経はブレーキとして心身をリラックスさせます。サウナに入ると高温化と水風呂の急冷によって交感神経が優位になった後に外気浴で副交感神経が優位にするといったように意図的に自律神経を切り替えるため、自律神経が刺激されて強くなります。どうやらこの結果日常生活においても交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになり、結果としてメンタルが安定するそうです。

⑤ サウナに入ると睡眠を改善することができる

サウナに入ると深く眠れることに加え、日中の眠気も防げるという研究があります。なんとサウナに入ると75%の人が睡眠を改善できたという驚きの結果も出ているそうです。これは過酷な運動をしていると脳が勘違いするからという説があります。

確かにサウナで大量の汗をかき、水風呂で引き締めてから外気浴で休んだと思いきやすぐにまた同じことを繰り返すので運動でいうと過酷なシャトルランの様です。でも実際に運動しているわけではないので乳酸など疲労物質が溜まるわけではないので運動せずに運動のメリットを得られるというのもサウナの良さです。

ここまではサウナの効果について触れてきましたここからが本題です。

⑥ 医学的に正しいサウナの入り方

はじめにサウナに入るとというのは、「サウナ→水風呂→外気浴」のセットをこなすということです。これを3~4セットこなしていくとリラックスしているのに頭の中はシャキッとしているような状態になるのです。これが俗にいう「ととのう」です。

著者曰く「ととのう」という状態には自律神経

だけでなく血中のアドレナリンといったホルモンが効いていると書き記してありました。サウナや水風呂に入ると交感神経が優位になりアドレナリンとノルアドレナリンが出ます。水風呂を出た時点でアドレナリンは出なくなりますが血中にはしばらく残ります。この血中半減期は2分なので要は2分経ってもまだ半分はアドレナリンが血中に残っているということです。一方で水風呂を出てから外気浴をしていると副交感神経が優位になるのでリラックス状態になります。水風呂を出てからの2分間というのは、血中にアドレナリンが残っているのにリラックスしている状態と相反する状態が共存しているのです。これがリラックスしながらも思考がシャキッとしている状態「ととのう」の科学的な裏付けです。

書籍にはサウナを出るタイミングや水風呂を出るタイミングなど科学的な根拠を元に多くが書き記してあります。

この書籍を見た後に正しいサウナの入り方を試したところ、今までに体験したことがないリラックスを体験することができました。コンディション調整にぜひサウナを試してはいかがでしょうか。

例 会 予 定

9月30日(木) 休会

10月 7日(木) 新横浜国際ホテル
「就任挨拶」

10月14日(木) 休会

10月21日(木) 新横浜国際ホテル
「イニシエーションスピーチ」

10月28日(木) 新横浜国際ホテル
「就任挨拶」