

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中心企業センター5階

TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590

URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com

会長 黒田 佳治 / 幹事 徐 幸一 / 広報委員長 西藤 佳彦



VOL.32 No. 31 2019-2020

Today's Program

2 月 27 日 (第 1516 回例会)

「正しい姿勢と歩き方」
 C's ウォーキングスクール インストラクター
 谷口ヒロコ氏

Next Program

3 月 5 日

「 」
 安澤 会員

前回(2月20日)の報告

1. ソング

「ふじの山」

2. ビジター紹介

なし

3. 会長の時間



皆様こんにちは。寒い日が続いていますがお体の調子はいかがでしょう？世間では、連日の新型コロナ肺炎の話で騒がれています。1日も早い終息が待ち望まれます。東京オリンピック、パラリンピックの開催にも少なからず影響するのではないかと心配しています。現在は診断キットの開発、今までに使用されている抗ウイルス薬の治療研究など急ピッチで進められています。診断が出来なければ感染の拡大は防ぐことはできません。一日も早い簡易検査キットの開発、治療薬の開発を我々も待ち望んでいます。現時点では流行して感染しても発症せず回復するように体力、免疫力をつけることが必要です。免疫力を高める方法についてお話しします。世界の研究結果で認められているのは「笑い」、「温める」

「楽観的になる」「適度な運動」「食品」についての報告論文があります。

「笑い」は漫才や落語などの笑えるビデオと講演会など教訓的ビデオを見た後の唾液中の免疫グロブリンIgAの濃度が笑えるビデオを見た後のほうが有意に上昇していたとのことです。

「温める」低体温ですと免疫をつかさどるリンパ球が減少します。睡眠中や日中に湯たんぽなどで胴体や四肢を温めると免疫を高めるリンパ球の数が大幅に増加したという報告があります。汗をかかない程度で体を温めると良いと言われていました。

「楽観性」18~30歳の59名の男性にワクチンまたは生理的食塩水を注射し、30分の安静か心理的ストレスを与える作業をさせ、ワクチンの抗体価の変化を見たところ楽天的思考をする人は心理的ストレス作業をした後でもワクチンの抗体価が上がっていたとのことです。

「適度な運動」18~85歳の男女1,002人を対象に運動頻度と冬期12週間の上気道感染症(風邪)症状の発現の関係を調べたところ、週5回以上運動する人は風邪ひき日数が4.9日、週1~4回運動する人は風邪ひき日数が5.5日、週1回未満の人は8.6日と運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果が出ました。激しすぎる運動も運動不足も免疫力を低下させます。汗ばむ程度の運動が勧められます。

「食品」も免疫を高める働きがあります。全粒粉穀物摂取量と疾患リスクに関して45論文を解析したところ、1日当たり全粒穀物90g(パン2枚とシリアル1皿に相当)以上摂取するとしのない群に比較して感染症、がん、心疾患などの発症リスクが低下しました。また200名の医療従事者を対象に緑茶成分(カテキン378mg、テアニン210mgを含む)摂取する群と偽薬を飲む群に分けインフルエンザの発症率を



見た試験でも偽薬群では13.5%、カテキン群では4%と有意に低下したとの報告があります。免疫力に関係する重要な臓器は腸です。口からウイルスや病原菌が入ってくるため腸の壁には免疫細胞が集中しており、全免疫細胞の7割が腸に集中しています。バランスの良い食事、規則正しい食事、ヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などは腸内細菌叢を改善して免疫力を高めます。免疫細胞そのものを活性化させる栄養素としてたんぱく質（豆腐、肉、乳製品など）、ビタミンA、ビタミンE、亜鉛、セレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども免疫細胞強化には必須です。赤ワインやコーヒー、カカオの中に含まれるポリフェノール類。イワシ、アジなどのEPA, DHAなどのn-3多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用のあるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなども免疫力を高める効果があります。これらの成分を含む最強の食品がキノコと発酵食品の納豆、味噌、しょうゆ、漬物、ヨーグルトです。免疫力を高めるためにはバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養、保温、ストレスをためない、よく笑って楽観的に生活することが勧められます。免疫を高めてコロナウイルスに感染しないように、感染しても重症化しないようにしましょう。

2月23日はロータリーにとって重要な日です。1905年2月23日はポールハリスが3人の友人と初めて会合を持った日です。この日はロータリーの創立記念日として「世界理解と平和の日」として世界のロータリーで遵守されます。この日各クラブは国際理解、友情、平和へのロータリーの献身を特に認め、強調しなければなりません。ロータリーでは2月23日から3月1日までの1週間を「世界理解と平和週間」と呼びロータリーの奉仕活動を強調することを決議しています。この日に地区大会が開かれる意味は大きいと思います。皆様是非参加してロータリー創立115年を共に祝いたいと思います。

4. 幹事報告

○2月22日、23日開催の地区大会は今後の状況により変更がある場合は地区ホームページにてお知らせがございませう。

開催される場合の協力依頼として、会場ではアルコール消毒液の利用とマスクの着用をお願いしますといたうこととす。

5. 委員会報告

○親睦活動委員会 越智委員長

4月24日～25日の「日本一観光工場見学と伊予松山たべつくしツアー」の回覧を廻しています。部屋は1人部屋か3人部屋のどちらかをご記入下さい。今のところ15名の参加です。

6. 同好会報告

○野球同好会 越智会員

3月16日（月）の野球大会のご参加をよろしくお願ひ致します。

試合後、尼崎東RCのみなさんと懇親会をしますのでそちらの方も記入をお願いします。

7. 出席報告

会 員 数	35名 出席対象者数33名 出席者数24名 欠席者数9名 出席率72.73% 前々会補正90.63%
本 日 の 欠 席	東本、堀田、波多、本田、徐、小島、 黒田（俊）、杉村、染谷、山中、與那嶺、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	徐、小島、與那嶺、各会員

8. 2月のロータリーレート 1ドル=110円

9. スピーチ

「アポロ8号 月の裏でサンタクロースに会った」

平井 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- *2/23 はロータリー創立記念日です。皆地区大会に行ってお祝いしましょう…………… 黒田 (佳) 会員
- *コロナウイルス感染症が市中肺炎の状態となったようです。
- 持病のある方は免疫力を高める為、清い生活を送って下さい。…………… 武 田 会 員
- *スピーチ「DVD」を楽しんで下さい。…………… 平 井 会 員
- *おたんじょう日のお花ありがとうございました。…………… 釜 田 会 員
- *島谷さん、創立 20 周年式典盛会でよかったです。あともう 20 年頑張ってください。…………… 山本 (正) 会員
- *コロナの影響が建設にも出てきそうです。材料が手に入りづらくなります。…………… 宮 崎 会 員
- *薬局でマスクを発見！ 10 枚買いました。1 時間後、再度買いに行きましたが、「売り切れ」の表示。
- マスク不足実感しました！…………… 西 村 会 員

\$ フレンドシップ BOX \$

- *本日平井副会長、卓話たのしみにしています。…………… 黒田 (佳) 会員
- *島谷さん 20 周年おめでとうございます。
- 皆様ウイルスに負けない様にしましょうね…………… 内 藤 会 員
- *1 時間の番組を 30 分に収録するのは苦しみました。お楽しみに…………… 平 井 会 員
- *大阪の取引先の社長がコロナ判定の入院中です。東京へ出張した以外、外国へは行ってないそうです。
- 手洗い、うがい、励行しましょう。電話をしましたが元気そうでした。…………… 山本 (澄) 会員
- *コロナウイルスのお陰で、多くのイベントが中止になりました。残念です。…………… 釜 田 会 員
- *2 月 11 日「全日本アンサンブルコンテスト」関西大会で市尼崎高等学校吹奏楽部、
- 打楽器部で金賞を取り全国大会に出場する事になりました。
- 皆様のご声援宜しくお願ひ申し上げます。3 月 20 日、福井県で行われます。…………… 池 邊 会 員
- *平川さん、先日はありがとうございました。
- 釜田さん、島谷さん、ヨナミネさん、ありがとうございました。…………… 六 島 会 員
- *弊社 20 周年のパーティーには多くの皆さんにおこし頂きありがとうございました。
- 今後ともご指導よろしくお願ひします。…………… 島 谷 会 員
- *早退します！ ごめんなさい…………… 平 川 会 員
- *2/14 は島谷さん、おめでとうございます！
- 当日の家を出る時に妻に「愛々ちゃん パパは今日チョコレートいらないみたいよ！
- お外でもらうから」。。…………… 平 川 会 員
- *ギリギリ間に合いました。余裕のない日々が続いています。…………… 川 口 会 員
- *平井さん、卓話少年心をくすぐりますね。楽しみです。…………… 近 藤 会 員

