

本日の
プログラム

鹿児島東・鹿児島大学アカデミー RC との合同例会

3月 水と衛生月間

前回例会出席率
73.47%

会長の時間

田中 和俊



イマジンロータリー！先週は老後の話をしましたが、今週から少しずつ今からできる長生きのための秘訣をご紹介します。私は医師ではありませんから医学的根拠はありませんし、あくまで本を読んだ知識ですが、これはいいと思ったものをお話させていただけたらと思います。読んだのは「70歳が老化の分かれ道～若さを持続する人、一気に衰える人の違い～」というタイトルの本です。地区大会で大阪西南ロータリークラブの四宮孝郎さんが、記念講演の最後にご紹介された本で、私も興味をもったので早速買って読んでみました。また本からの受け売りかと思われるでしょうが、まあ我慢してお聞きいただければと思います。まず著者の野田秀樹先生は、東大医学部卒の精神科医です。私としては医師というより、受験指導の人というイメージのほうが強い方です。「我が子を東大に導く勉強法」や「難関大学も怖くない 受験は要領」などの著書があり、ご自分の東大医学部合格の経験をもとに受験テクニックを伝授する先生という感じでした。まえがきに「本書は30年以上にわたって高齢者専門の精神科医として医療現場に携わってきた私が、70代という年齢に着目し、これまでの臨床経験、観察経験から、その生き方のヒントを提示しようというものです」とあります。でも決して病院でお医者さんに言われるような内容ばかりではなく、なるほどと思うことが多かったですし、受験本を書かれているだけあってわかりやすいです。

日常生活にまったく支障なく生きられる健康寿命はまだ75歳に届いていないんです。要は、70代をうまく生きないと、長生きはできても快適な老後はないということです。もちろん個人差もあります。健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳というのが2016年の資料ですが、あくまで平均値です。いろいろな方がいらっしゃいます。70代でどのような生き方をするかでいつまで元気で頭のしっかりした高齢者でいられるかが決まってくる。野田先生も「気持ち若く、いろいろなことを続けている人は、長い間若くいられるかどうかを決める。そして、それ以上に重要なのは、人々を長生きさせる医療と、健康でいさせてくれる医療は違うということ」だと書いています。例えば、コレステロールというものは健康や長生きの敵みたいな感じで、人間ドッグのたびに指摘されて嫌な思いをされている方も多いと思いますが、コレステロール値の高い人ほどどう病になりにくいし、それが男性ホルモンの材料なので、男性ではコレステロールが高い人ほど元気で頭がしっかりしているそうです。血圧や血糖値にしても高めのほうが頭がはっきりするので、薬で下げると頭がぼんやりしたりします。食事制限をして質素な食事にしてしまうと、一見健康そうですが、実は元気がなくなったりしてしまうそうです。70歳代になったらダイエットもしてはいけないとありました。あまり太りすぎもよくないので、日本人はアメリカ人と違って脳梗塞で亡くなるより癌で亡くなる方のほうが多いらしいのです。長生きに関しては、アメリカをまねてはいけないということです。脳梗塞を心配するあまり血圧やコレステロールの薬を飲むと、元気が亡くなり筋力が衰えてきます。高齢者で一番肝

まず人生100年時代と言われます。医学の進歩により本当に私も100歳まで生きたいと思いますし、実現できそうな気がしています。でも

- から年金もらえるので早速手続に行きます。
- 宇都 和治君／結婚祝いが難うございます。アツと言う間の結婚52年でした。子供2人、孫5人に恵まれ家内に素直に感謝です。夫婦共々喜寿を迎え健康の有り難さを感じています。オマケです。昨日銀行のコンペで優勝ドラゴンニアピンベスグロでした。
- 宮脇 謙舟君／結婚記念お祝いありがとうございます。26年になります。今後も仲良くしていきます。
- 吉田 健朗君／誕生日祝ありがとうございます。明日で58才になります。還暦までカウントダウンに入り、体のあちこちにガタがきはじめました。健康に益々気をつけるようにします。
- 加島 繁君／誕生日祝ありがとうございます。後数日で70才になります。7の付く言葉には、ラッキーセブンや七福神、虹の七色など気持の良い響きのものがありますが70才の響きはそうもいきません。ゴルフの飛距離が落ち、練習場で調子良かったドライバーに本番ではそっぽを向かれる今日この頃ですが、めげずに七転八起きで頑張ります。
- 濱上 友美君／以前入会していました積水ハウス(株)の龍英樹氏が3月末をもって退職します。皆様には大変お世話になりましたとの事でした。
- 鈴木 健君／昨日は、鹿児島マラソンに出場してきました。完走できましたのでスマイルします。

3月6日のスマイル 小計 35,000円 2022~2023年度 累計 556,125円

第2079回例会記録 3月6日(月)

- 3) RI 会長杯ワールドゴルフ大会のお知らせ
このゴルフ大会は、5月5日～16日の日程内で各自の都合の良いときにプレーするもので、世界中の地域で仮想分散形式で行われ、ENDPOLIOに貢献するものです。ご興味のある方は、事務局にご確認ください。
 - 4) RCC例会 11:00～天文館山通り リンクビル9階 3/12(日) 指名出席者⇒榊・田實 各会員
 - 5) 本日定例理事会 例会終了後 於：社交室
 - 6) 次週3/13(月)例会は、鹿児島東・鹿児島大学アカデミー RC との合同例会のため3/16(木) 18:30～に変更となっております。
- 会場：山形屋食堂
出席報告：出席委員会
スマイルボックス：親睦委員会
3分間情報：ゲストスピーチ「音楽活動について」
一般社団法人キリシマみらい+交響楽団代表理事/
明治大学経営学部助手 熊田 知晃様
卓話：ゲスト卓話
「現代社会におけるヘルスケア実践とご報告」
ほぐしどころ You 代表 浦島 優子様

次回例会 令和5年3月20日(木)

ゲスト卓話
「好印象のプロデュース。印象は5秒で決まる。」
美姿勢ウォーキング講師 宇野 京 様

出席率	会員数	出席数	出席報告
第2079回例会	51名	36名	73.47%
前々回(2月20日)の補正	51名	40名	81.63%

スマイル・ボックス

- 田中 和俊君・松元まや君／本日のゲスト浦島優子様、お忙しい中、卓話をお引き受けくださりありがとうございます。今日のヘルスケアのお話、とても楽しみにしておりました。どうぞよろしくお願い致します。
- 前迫 実君／誕生日祝いをありがとうございます。22日で満72才になります。当日は心臓のカテーテル手術で入院します。無事復帰できることを祈ってビッグにしました。
- 里 良男君／逆瀬川会員のご入会を心から歓迎致します。会員が減少傾向の中、中央ロータリーの仲間が増えることは大変うれしいことです。皆さんも、自分の周りの人に声をかけて会員増強にご協力ください。私は、3月2日で77歳(喜寿)を迎えました。最近、誕生日が駆け足でやってくるような気がします。『誕生日お祝い』『結婚記念日お祝い』有難うございました。
- 池島 泰光君／この度4年ぶりにJR九州駅弁大会が開催されました。全国から3125件の中、弊社の「さつま黒豚弁当」が思い掛けなく「準グランプリ」を授与致しました。新幹線でお出かけの際はどうぞご愛顧下さい。又本日は浦島優子氏の卓話を同じ倫友として嬉しく思います。中央RCへの入会を楽しみにしています。
- 竹添 寛君／誕生日祝ありがとうございます。毎年の事ですが祝ってくれるのはロータリーだけです。今年

- ロータリーソング：「奉仕の理想」
- 職業宣言唱和：1・2
- ゲスト・ビジター紹介：
卓話ゲスト=ほぐしどころ You 代表 浦島 優子様
一般社団法人キリシマみらい+交響楽団代表理事/
明治大学経営学部助手 熊田 知晃様
ベストフレンド=社会保険労務士事務所 Quails
特定社労士 阿部 文枝様
- 食事：「米山ランチ」・「本日の演奏」
- 会長の時間：会長 田中 和俊君
- 入会式：逆瀬川 勇 君
(1)推薦者の言葉→ 里 良男君
(2)会長よりバッジ贈呈
(3)新入会員→勤務先 三洋ハウス株式会社 代表取締役
職業分類：建築 所属委員会：親睦
- 誕生日お祝い：里 良男君(2日)・吉田健朗君(7日)・前迫 実君(12日)・竹添 寛君(13日)・加島 繁君(25日)
- 結婚記念お祝い：宇都 和治君(9日)・里 良男君(11日)・海江田 順三郎君(15日)・宮脇 謙舟君(22日)
- 会務報告：幹事 松元 まや君
1) 本日の配布 ①週報 ②月信 3月号
2) 女性会員の集いのご案内
日時：2023年4月5日(水) 講演会 15:00～16:00
懇談会 17:00～18:30
会場：城山ホテル鹿児島 登録料：5,000円
男性会員並びに奥様方の参加も歓迎いたします。参加希望の方は、事務局までご連絡ください。

心なヤル気がなくなるとも書いてありました。食べたいものを我慢するという生活は、動脈硬化は防ぐかもしれませんが、免疫機能を低下させてしまうので、癌になるリスクが高まります

ともありました。気になる方は主治医にご相談して、あまり数値を下げすぎないような薬に変えていただくのもいいのかなと思います。

ゲスト卓話

現代社会におけるヘルスケア実践と報告

ほぐしどころ You 代表 浦島 優子



私は鹿児島市田上の方で「ほぐしどころ You」というエステサロンを経営し、今年で11年目となります。人が幸せに生きていくためのニーズは時代とともに変化しています。

単に身体の外側だけのケアではなく、予防医療や包括的なヘルスケアという広い範囲でのアプローチが大変重要だと考えています。またパワーリフティングで日本一になったり東京大学病院で元看護師として働いた経験から、お客様には「本物」を提供したい、結果が出るものしかしないと決めご対応しております。

今回は「ファスティング」と「ボディトーク」という2つの施術についてお話しします。

「ファスティング」とは、指定の酵素ドリンクと専用食を用いて指導員の指示に従い、1週間過ごしてもらう療法です。有害物質などの不要なものを排泄し血液を綺麗にしていく、言わば「身体の断捨離」とも言えます。消化を休ませ、腸内環境を整えるため身体が自然と整います。37

兆個ある細胞内のミトコンドリアを活性化し代謝をあげるため、体重も2～5kgほど減り軽くなります。現在は高血圧・脂質異常症・糖尿病・高尿酸結晶（通風）などの生活習慣病の解消を目的として取り組んでいます。ポイントは自己流で中途半端にしないことです。基礎疾患や個性があるため、専門家と共に正しい方法で取り組むことが重要になってきます。自分自身もかつて体調不良で体重がかなり増え、ファスティングで10kg以上の減量に成功しています。当サロンではたくさんの方が取り組み、良い結果を残しています。

もう一つヘルスケアの取り組みとして最近特に力を入れているのは「ボディトーク」というセッションです。ボディトークは量子物理学に基づいた、意識をベースにしたエネルギー療法です。お客様にベッドに横になってもらい、施術者が手から反射を読みとるだけのセッションなので、お客様は侵襲がなく楽に受けることができます。トラウマや恐怖症・心身のバランスにアプローチするためこちらもお客様の変化が著しいと感じます。ぜひたくさんの方にセッションを受けていただき、より良い人生を送って欲しいと願っています。特に早く引きこもりや不登校などで苦しんでいる若い方に届いて欲しいです。これからもより一層精進していきます。

定例理事会議事録

議題

- 1) 3・4月例会プログラム及び行事予定（添付資料）……………承認
- ① 4/17（月）夜間例会について
会場：社交室
会費：5,000円（当日3,000円徴収）
- ② 3/27は「PETS報告及び新入会員自己紹介（逆瀬川会員）」
- 2) 会計報告（別紙明細）……………承認

会議名	定例理事会
場所	社交室
日時	令和5年3月6日(月) 例会後～
出席者	田中和俊・松元まや 高岡和也・梶浩多郎 下村哲也・川路理幸 吉田健朗・加島 繁 宮脇謙舟・竹添 寛 橋元 隆
欠席者	下 隆治・坂元直人

- ① 2月度試算表について
- 3) 観桜会について……………中止とする
- 4) 年輪会日程について……………継続審議
5月以降の日程で調整する
- 5) トルコ・シリア大地震義援金について……………承認
中原会員及び竹添会員より個別寄付を含め、10万円寄付する。
- 6) 例会時のマスク着用について……………承認
マスク着用については個別判断とする。
- 7) その他
次回理事会について……………承認
令和5年4月3日（月） 13:30～
於：社交室



誕生日祝



結婚記念祝



新入会員推薦者



入会式 逆瀬川新入会員



ライブ



おてむかえ



出席報告



入会おまちしています



無事退院しました!



いつも演奏ありがとうございます

