

市内他クラブプログラム

- 6月4日(木) 函館R.C. 「男と女のファッションについて」  
ベージュ代表 稲田 悦子 氏
- 6月5日(金) 函館五稜郭R.C. 「日本酒のはなし パート2」  
遠山 雅士 会員
- 6月8日(月) 函館亀田R.C. 「ヨガと平常心」  
アルーン・クマール・バガイ 氏
- 6月9日(火) 函館東R.C. クラブフォーラム

◎ 出席報告

会 員 数	67名	出 席 率	函 館 北 5月16日	100.00 %
出 席	45名		函 館 東 5月19日	95.24 %
欠 席	22名		函 館 5月14日	90.55 %
他クラブ出席	20名		函館五稜郭 5月15日	100.00 %
出席合計	65名		函館亀田 5月18日	100.00 %
除 外 者	2名			

次回・6月10日  
プログラム

税関業務現場から「税関業務あれこれ」  
函館税関監視部 管理課長 已野 正義 氏

例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 例会場：函館 国際ホテル  
事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870

第2510地区 第11分区



1991～1992

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

# 函館北ロータリークラブ会報

ラジェンドラ. K. サブー 国際ロータリー会長テーマ

自分を 超えた 眼を  
LOOK BEYOND YOURSELF



旧 金森倉庫

《第1398回例会》 第45号 6月10日(水)

本日のプログラム

税関業務現場から「税関業務あれこれ」  
函館税関監視部 管理課長 已野 正義 氏

★会 長 川村 昭夫 ★幹 事 三木本 元

1991~1992

〈第1397回例会〉第 44 号

## 6月3日の記録

- ◎司 会 川村 昭夫 会長      ◎齊 唱 奉仕の理想  
 ◎ピジター 函館R.C.加藤健太郎君・澄 信一 君・深瀬 寛 君・西川昭彦君・  
 伊達 弥 君・板垣英則君・河内孝夫君・近藤忠彦君、  
 函館五稜郭R.C.高松雅彦君・清水大朔君・佐藤 博 君・柴田忠昭君、  
 函館亀田R.C.渡辺清志君・遠藤美根夫君・高木幹雄君・加賀谷善一君、  
 ◎ゲスト 北部ローターアクト 中島 久雄 君  
 交換学生 ニキ・パーサー

★誕生祝 大野会員（4日）、堀部会員（12日）、松橋会員（21日）、平尾会員（24日）、村井会員（25日）

★結婚祝 平尾会員（1日）、北村会員（4日）、南木会員（7日）、村井会員（9日）、西尾会員（25日）

◎昨日下午4時、当クラブ名誉会員の遠藤先生が逝去されました。黙禱をしたいと思います。

◎会長報告 川村 昭夫 会長

○遠藤先生は、昨日逝去され、明日10時30分出棺、19時通夜、5日12時より告別式で、式場は花園町市民斎場です。

◎伊藤 康男 副会長

○来期の委員会構成発表

◎幹事報告 三本木 元 幹事

○ロータリーゴルフ全国大会の案内、9月28日茨木カントリークラブ、登録希望の方は申し込みください。

○6月1日より、レート換算が1\$135円になります。

○本日最後の夜間例会の案内が出されました。17日16時30分より一乃松でアッセンブリーですので、各委員長は報告書の提出をお願いします。

○JC全国大会記念行事の一つとして、「ウラジオストック」から、小中学生他127名を招待、そのホームステイを8月1日・3日の2日間引き受けてくれる方を募集しています。希望の方は26-8563青年会議所に申し込んでください。

○この年度も間もなく終了します。年会費納入を忘れての方は早目にお振込みください。

◎親睦活動委員会 山崎 晃司 会員

ニコニコBOX投入報告

山崎会員・川村会長・佐々木会員・中里会員・西尾会員・斎藤栄会員・小笠原会員・加藤(久)会員・石上会員……月はじめです。

藪下 会員……誕生月です。

浜 会員……15年100%できました。

伊藤 会員……来年度ロータリー委員会構成が決まりました。よろしく。

近藤 会員……新年度は社会奉仕を担当しますので、よろしく。

小池 会員……川村会長いよいよ最後が近づきましたね。

平尾 会員……結婚月、誕生月が重なりました。

平野 会員……今般、藍綬褒章受賞に際し、早速ご懇篤なるご祝意を頂戴いたしました。厚く御礼申し上げます。

北村 会員……結婚月です。

◎卓話 「壮年期のスポーツ外傷と運動療法」 大村 和久 会員

昨日の朝日新聞社会面に、今年の大阪国際マラソンを最後に引退した増田明美選手の記事がありました。記事では、大会前に両足に痛みを感じたまま参加したものの、15キロ地点で棄権した。大会後のレントゲン写真にて、両足7ヶ所に疲労骨折が発見されたとありました。

部位の明記はありませんが、想像を超えた過度のトレーニングが疲労骨折を生じたものでしょう。

疲労骨折は金属疲労と同じく、同じ部分に反復したストレスが加わるとその部分に亀裂を生ずるもので、人体にてもスポーツのトレーニングにて発生します。しかし、スポーツ時の疲労骨折は、一般には15才～19才に好発しています。

一方、28才の増田明美選手の症例にはもう一つの問題点を含んでいます。女性では、あまりに激しいトレーニングを続けていると、生理とか生体のバランスが崩れてしまい、性ホルモンの分泌が傷害され、生理が不順になったり、止まったりし、その結果、骨からカルシウムが漏失して骨が脆くなってしまいます。

日本陸上競技連盟の長距離女子選手10数人の骨塩量を測ったところ、4人の選手が70歳代のものであったとのこと。

この骨塩量が減少した状態は「骨粗鬆症」と呼ばれます。皮肉にも、国際級選手の28才の増田選手は、既に老人にみられる骨粗鬆症に陥っていたことが推察されます。このようにスポーツは健康維持に大変有効な反面、過ぎると取り返しのつかない結果を生むことがあります。

さて、皆さんの興味のあるところで、ゴルフについて話します。

ゴルフスイングで骨折を起こす事を知っていますか。さてどこが骨折しやすいのでしょうか。あまりに魂を入れて練習をしすぎるとこんな骨折を起こします。経験のある方もいらっしゃると思いますが。

ゴルフの疲労骨折は、他の疲労骨折と違って、30才～40才代に好発します。利き腕の反対側の第5,6肋骨の肩甲骨部に多くみられ、機能障害は残しませんが、約3～4週間のバスタバンド固定をしなくてはなりません。結構痛くて体が自由になりません。

また、オーバーラッピンググリップの時の利き手の第4中手骨骨折、そして、第7頸椎棘突起骨折も起こします。この原因は、まず、開始年齢が高齢であること、不適切な練習方法にあるとされます。ちなみに、プロの症例はないそうです。マスターズの種目の標語に、

マ：マイペースでゆっくりと。

ス：進んで受けようメディカルチェック。

タ：タイムより、楽しいスポーツ、健康づくり。

(ア)1：頭を使って健康管理。

ズ：睡眠、食欲、体調チェック。

今回の話は決してスポーツを否定するものではありません。適度な運動は、骨塩量の増大、骨へのカルシウムの沈着を増進させ、骨粗鬆症の予防になりますし、速足歩行、適度なジョギングは、血圧の拡張期を下げることで知られています。

運動は食事とともに健康管理に欠かせないもので、成人病予防の2大柱ですし、軽症の成人病の治療におおいに有効です。

さて、実際にどのような運動で、どの程度運動が適切かという事が気になります。福岡大学体育学部長、進藤宗洋氏は、体にやさしい「ニコニコペース運動」を提唱しています。

筋肉には、白筋と赤筋、白い筋と赤い筋があります。赤い筋肉は、血管に富む有酸素運動で使用される筋肉ですし、白い筋肉は無酸素運動に使用されます。

高血圧は有酸素的エネルギー供給系の機能失調で、血管の収縮弛緩と血液血漿量の自動調節機能の低下状態ですし、糖尿病は糖質を使う機構の低下の状態です。

これらの病気や健康のための運動には、赤い筋肉の動員が良い結果を生じます。また、運動不足はこの赤い筋肉が減少し筋肉が細くなってしまいます。一方、白い筋肉は競技スポーツに主に使われます。

さて、静的な重量上げ等は、血圧をあげてしまいます。危険でない運動は、動的なもので、酸素を十分に使用しながらできる運動とされ、運動量は、最大酸素摂取量の50%が適当とされます。

それでは実際に運動したとき、どのような状態かといいますと、1分間の脈拍が110～130と理解してください。手軽な方法として3～5分間運動したのち、15秒間脈を数えます。運動時にはその脈拍を4倍したのち10を加えてください。それが1分間のおおよその脈拍になります。

自分の感覚で「楽である」から「ややきつい」と感じる範囲です。この範囲が「ニコニコペース運動」と考えて良いでしょう。

人によって異なりますが、このような運動を、1日60分で、週3回行なうと、約10週頃から良い結果をえることができます。

さて時間もだいぶ経過しました。

今日は、最近のスポーツの話題と運動療法をかい摘んでお話ししました。

健康維持のスポーツは、記録更新を目的にするのではなく、楽しみながら、継続させることが大事であることがご理解いただけたと思います。

やや急ぎ足でお話ししましたが、この辺りで終わらせていただきます。

92～93年度函館R.C.委員会構成案

会 長	伊藤 康男	副 会 長	森 秀樹
委 員 会	委 員 長	副 委 員 長	委 員
Aクラブ奉仕担当	森 秀樹		
出 席	吉田 隆	平尾 康二	高杉
親 睦 活 動	松見 修二	山下 宜秀 大和 明	金沢・近藤・西尾・佐々木 佐藤(剛)・鈴木・山本・山崎(晃) 藪越・安・橋場
雑 誌	川村 邦雄	市川 芳夫	三本木
会 員 選 考	佐藤 輝夫	堺栄 泰典	石上・八重樫
会 員 増 強	斎藤 紀一	平野 義勝	山崎(晃)
プ ロ グ ラ ム	加藤 清郎	川口 義久	榊原
広 報	菊地 基矩	佐々木公和	椎谷
職 業 分 類	三沢 洋大(1)	吉原 弘(2)	西尾(3)
ロータリー情報	松橋 博(1)	斎藤 紀一(2)	川村昭夫(3)
会 報	藤野 明信	佐藤 十勇	平尾・小竹・榊原・村井 竹野・寺西・山崎(剛)・堀部・大村
B 職 業 奉 仕	浜 武	南木 哲雄	戸栗
C 社 会 奉 仕	中里 重則	近藤 章二	寺西
ローターアクト	大野 章(1)	村上 教忍(2)	佐藤(剛)(3)
D 国 際 奉 仕	小笠原 孝	加藤 久春	三沢
ロータリー財団	小池 凌一	橋場 等	成沢
交 換 学 生	新 博夫(1)	北村 祐治(2)	藤野(3)・三沢
E 青 少 年	中野 亮	村井 茂	北村
F北R.C.奨学会	久保 幸一(1)	遠藤 尚孝(2)	飯田(3)
会 計	青山 敏彦	S A A	斎藤栄一 副SAA 中川・大村
幹 事	藪下 義晴	副 幹 事	清水孝信

市内他クラブプログラム

- 6月11日(木) 函館R.C. 「日本の心」  
装道きもの学院教師 横内ふさ子 氏
- 6月12日(金) 函館五稜郭R.C. クラブフォーラム 社会奉仕
- 6月15日(月) 函館亀田R.C. 夜間例会
- 6月16日(火) 函館東R.C. 「客船あれこれ」  
日本郵船(株)専務 島田 武夫 氏

◎ 出席報告

会 員 数	67 名	出 席 率	函 館 北 5月27日	87.70%
出 席	42 名		函 館 東 5月26日	92.86%
欠 席	25 名		函 館 5月21日	91.56%
他クラブ出席	15 名		函館五稜郭 5月22日	100.00%
出席合計	57 名		函館亀田 5月25日	88.00%
除 外 者	2 名			

次回・6月17日  
プログラム

アッセンブリーを兼ねて夜間例会

一乃松 6時30分

例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 例会場：函館国際ホテル

事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870

平成4年6月10日

会 員 各 位

函館北ロータリークラブ

幹事 三本木 元

今般、当クラブ会員より下記の方の入会の推せんがありましたので、理事会はこれを職  
業分類委員会ならびに会員選考委員会にはかりました結果、両委員会よりそれぞれ適格で  
あるとの報告をうけました。

よって、理事会はその報告に基づき会員候補者として、これをクラブ内に事前発表する  
ことにいたしました。

つきましては、同候補者の入会に対してお異議のある方は、来たる6月19日までに書面  
により幹事あてお知らせ下さるようお願いいたします。

氏 名	職業分類	役 職 名	推 薦 会 員
森 繁 俊	税 理 士	森会計事務所 所長	伊 藤 康 男