



やらまいか

例会日：毎週火曜日 12：30 例会場：豊川商工会議所

会長：水野太一 幹事：岩瀬靖宏 SAA：永田恵照 会報委員長：小田伊佐浩

事務局：豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 0533-86-2535 Fax0533-86-8889

ホームページ <http://toyokawahoi.tank.jp> Email hoirc@sala.or.jp

テーマ：親睦そして感謝

本年度第 33 回 通算 1150 回 平成 22 年 3 月 23 日 (火) 晴

ゲスト (なし)
 ビジター (なし)
 出席報告 半田副委員長

会員総数	計算会員数	本日の出席者数	本日の出席率	3/9 修正出席率
55 名	43+5 名	30 名	62.5%	90%

司会進行 杉浦節子 SAA

会長の挨拶及び報告 水野太一会長



先週の合同例会は平尾 CC にて、両クラブ 70 数名の出席者で、和気あいあいととても良い雰囲気でした。ありがとうございました。

国土交通省から今年 1 月 1 日時点の公示地価の発表があり、全国平均の変動率は、商業地で-6.1%、住宅地で-4.2%と 2 年連続の下落でした。1970 年の調査開始以来、最大の下落だそうです。三大都市圏の商業地の落ち込みが大きく、景気後退の影響が続いている事を示した形となったそうです。このような状態がいつまで続くか心配しています。

冬季パラリンピックで、金メダルをクロスカントリーの新田選手が第一号を取りました。他の選手の皆さんも頑張っていて、11 個のメダルを獲得してすごい事だと感動しました。

幹事報告 岩瀬靖宏幹事

例会臨時変更のお知らせ

蒲郡、豊橋南、新城、豊橋北、豊橋東
 田原、豊橋南

次回例会について

委員会報告

雑誌委員会(細井委員長)
 ロータリーの友 3 月号
 親睦委員会(森下委員長)
 春の行楽参加のお願い
 次年度理事会(高桑幹事)
 次年度の委員会配属決定について
 地区協議会について

卓話「中高年の健康」 笠原盛泰会員

本日の卓話は、「中高年の健康」がテーマですが、私は医者ではありませんので、病気のことでは無く、どうしたら、いつまでも元気でいられるかについて話をさせて頂きたいと思います。当社としてフィットネスクラブを始めて 12 年になります。昔はエアロビクスなど、若い女性が中心のフィットネスクラブだったのですが、今は平均年齢が 50 歳です。20 代から 80 代の方まで、毎日のようにスポーツクラブに通って来られます。たしかに、皆さんはつらつと



元気です。健康には運動が大事なのですが、やたらにやれば良いのではなく、良いやり方と良くないやり方があります。その辺りを皆さんにお伝えできればと、たまには、スポーツクラブの社長らしい話をしてみたいと思います。

健康というものをどう見るかですが、中高年の敵は「老化現象」です。ご存じのように老化現象は、しわが増えたり、疲れやすくなったり、筋肉や骨がもろくなったりすることです。ですから若々しくいるとは、老化現象を遅らせることなのです。ではなぜ老化現象がおきるのでしょうか・・・それは、ある物質が減ってくるからです。

元々若い頃にはたくさんあったものが、年とともに減ってきます。ピークは17～19歳で、40歳でピーク時の40%、80歳で20%になります。その物質とは「成長ホルモン」です。成長ホルモンが出ているから体が活性化するのはです。この成長ホルモンが減少することで老化現象が起きてくるのです。

成長ホルモンは、脳下垂体から司令が出て分泌されます。睡眠時に成長ホルモンが出ると言われています。主に12時から2時ぐらいが最も出るそうです。「寝る子は育つ」とはよく言ったものです。当然、成長ホルモンはお肌にも良いですから、女性も夜更かしをしない方が良いでしょう。成長ホルモンがあると、しわが出来難くなったり、疲れにくくなったりします。

それから肥満防止効果もあります。年を取ると中年太りしますね、これは基礎代謝という体のカロリーを消費する機能が低下するからです。若い頃は、何もしていなくても、この基礎代謝が活発なので、食べた物を消費しますが、年を取ってからは、消費機能が衰えているのに、食べる量は減らないので、消費できない分が脂肪に代わり中年太りになります。成長ホルモンがたくさん出るようにすると、基礎代謝が上がって、何もしていなくても太りにくい体質になります。ダイエットで食べずにダイエットすることは良くないです。食べないから一時的に体重は減りますが、食べないから成長ホルモンも落ち、基礎代謝も落ちます。ダイエットを含めて食べないといけません。食べて、運動して、代謝をあげて、太らないようにするのが最も健康的です。

成長ホルモンを分泌させることが、若さの秘訣ですので、どうやって成長ホルモンを出

すかについて話をします。

色んな説があります。睡眠もそうですが、男性はストレスがある時に成長ホルモンで出てくるのだそうです。ちょっと不思議なんです、ストレスが掛かった時に成長ホルモンで出ます。女性の場合には、エッチな気分になると成長ホルモンが出るそうです。なぜでしょう、これは種の保存という生き物の本能です。オスは戦って残す、メスは受け入れて残す、そのような時に成長ホルモンが出やすくなるそうです。まあ、それはそうとして、では、運動の中でどう出るようにするかが重要です。

運動にはご承知のように、有酸素運動と筋力トレーニングの様な無酸素運動がありますが、その中でも筋力トレーニングが成長ホルモンを非常に出すと言われています。有酸素運動(歩く、走るなど)をあまりやりすぎると、逆に老化現象が早くなり場合があります。マラソンランナーよりボディービルダーとかの方が、見た目若々しく見えますね。オイルを塗っているからだけではなく、筋トレをするから成長ホルモンの分泌が盛んになるからです。

では、なぜ成長ホルモンが筋トレによって出るかということ言うと、先ほどの種の保存です。筋トレとは、筋肉に負荷を掛けて鍛えます。鍛えるということは、筋肉の細胞に負荷を掛けて壊しているのです。だから筋肉痛がおきます。筋肉の細胞が壊れて切れます。それを前の組織よりも強い組織に回復しようとするのです。これを超回復と言います。だから筋トレは毎日やってはいけません。回復する時間が必要です。筋トレをやったら、少なくとも24時間、理想は48時間の休息を必要とします。その回復する時に、すごい成長ホルモンが出てきて、その壊れた筋肉を復活させていくのです。成長ホルモンは脳から分泌されるので、筋トレをして脳をだまして分泌させるのです。そうすると肌がきれいになったり、老化現象がなくなるということなのです。

有酸素運動ばかりでなく、必ず筋力トレーニングを入れると体が活性化して若々しく居ることができます。逆に筋トレしないで、有酸素運動ばかりしていると、老化現象が進んでしまいます。

成長ホルモンは、現在とても流行っていて、薬で飲んだり、外国のセレブは注射で

打ったりしています。それは危険な場合もあるので、あまりお勧めできません。先ほどの脳をだまして成長ホルモンを出す方法としては、加圧トレーニングもあります。聞いた方もあると思います。要するに腕を縛って、うっ血させた状態で、ダンベルでトレーニングをします。そうすると縛った部分にすごい負荷が掛かり、脳から成長ホルモンでたくさん出るので。通常のトレーニングの20倍とか30倍とか言われています。理屈は合っています。芸能人とかやっていますが、まだまだ実証が少ないので心配な部分もありますが、東大の教授も研究されていることで、加圧トレーニングも成長ホルモンに注目したトレーニング方法です。

ではトレーニングをするにあたって、成長ホルモンを出すように意識したトレーニングのし方をお話しします。有酸素運動は、血行を良くし、ストレスを発散できる素晴らしい運動ですが、その前に筋力トレーニングを行うことが効果的です。

誰でもできる筋トレとして、スクワットがあります。ポイントは、ゆっくりやることです。呼吸を止めずに、ゆっくりスクワットをすることです。スクワット、腕立て伏せ、腹筋などをゆっくりと呼吸を止めずに行うことで成長ホルモンが出ます。この筋トレは、体の中の大きな筋肉を鍛えられるから、より効果的です。特にスクワットは、お尻から太ももにかけての大きな筋肉を鍛えることができます。筋トレをした後に有酸素運動をするのが、一番、脂肪燃焼効果が出ると言われています。無理は禁物ですが、いくつになっても筋トレは効果的ですから、お勧めします。それから食事も大切ですから、特にトレーニングした後は、たんぱく質、アミノ酸を摂取して下さい。中でも大豆が効果的と言われています。

以上のように、これから若々しく長生きする為には、有酸素運動は勿論ですが、筋力トレーニングをして成長ホルモンの分泌を活発にし、大豆を摂取して、夜は早めに良く寝ることが大切です。必要でしたら良いスポーツクラブもご紹介させていただきます。(笑)ご静聴ありがとうございました。

スクワット (squat) はウエイトトレーニングの基本的な種目の一つ。直立した状態から膝関節の屈曲・伸展を繰り返す運動で、下半身、特に大腿四頭筋・下腿三頭筋・大臀筋・中臀筋などの筋力をアップさせるのに大きな効果を持つ。

リラックスして直立し、肩幅程度に足を開く。両手は体側に軽くつける。

バランスを保ちつつ、そのまま膝を曲げて腰を落とす。このときかかとを上げて腰を落とさないように注意する。上体を出来る限りまっすぐに伸ばし、背骨のアーチを意識して保つこと。猫背になると腰などの故障の原因になる。

腿と床が平行になるところまで腰を落とし、できればそのまま1秒程度キープしたのち、膝と背筋を伸ばし、腰を上げる。

から を繰り返す。

腕立て伏せは、代表的な筋力トレーニングの一つ。体育学では「腕立て伏臥腕屈伸」とも呼ばれる。また、プッシュアップとも呼ばれる。通常は、器具等を使用せずに行うことが出来るトレーニングである。



腹筋運動は、腹直筋を鍛える筋力トレーニングの総称。腕立て伏せなどと並んで代表的な筋力トレーニングの一つである。



ニコニコボックス

誕生日祝い

山田久就会員

金田証宏会員 恵美子夫人

結婚記念日祝い

夏目雅康会員 ご夫妻

その他

笠原盛泰会員 本日の卓話を担当します

内藤泰通会員 結婚記念日を祝って頂き

夏目雅康会員 //

伊藤正幸会員 モデルハウスがオープン

会報担当者：小田伊佐浩会員、鈴木啓仁会員

このウィークリーは再生紙を使用しています。