

通常例会

司会

点鐘 12:30

ロータリーソング「四つのテスト」斉唱

ホテル・ブエナビスタ

百瀬正容会場監督委員

小林正樹会長

会長挨拶 小林会長

12月は「疾病予防と治療月間」です。前回、永田会員の雑誌評論でご紹介いただきました「コロナ禍とワンヘルス」記事で、体の免疫力を高める

重要性と方法が紹介されていました。免疫力を高めるポイントは五つ…①適度な運動②ぐっすり眠る③食事は栄養バランスを大切に④入浴で体を温める⑤思いっきり笑うこと 職業奉仕の持ち場から運動に関する

ことにふれさせていただきます

10月13日の信濃毎日新聞第二社会面に「スポーツ庁 21年度調査「新型コロナ下、広い世代で運動量減か体力低下傾向」という見出しの記事がありました。そんな中でコロナ時代に負けないカラダづくり、COVID-19と共に生きるには「運動はそのための薬」といわれています。運動を行うことで感染リスクが低減し、死亡リスクも下がりワクチンの効きが良くなる、特にフィットネスクラブで有酸素運動を行うことが一番とされています。大学や研究機関によるフィットネス・身体活動に関する研究報告によりますと、1. 若年時、心肺持久力が高かった人は、新型コロナにかかるリスクが24%低く、重症化するリスクが39%低く、死亡するリスクが44%低かった(若いころに心肺持久力を高めておきましょう) 2. 過体重の人の新型コロナでの重症化率は普通の人より1.26倍、肥満の人では1.49倍であり、死亡する確率はそれぞれ1.19倍、1.82倍であった(太りすぎ注意) 3. ヨーロッパの高齢者では握力(筋力)が高いほど入院リスクが低かった(高齢であっても筋トレが有用) 4. 身体活動基準(150~300分/週、高中程度の強度の身体活動)を満たす成人では、満たしていない人よりも、新型コロナウイルスの感染リスクが15%低く、重症化リスクが58%低く、死亡リスクが76%いずれも有意に低かった(日頃の運動が重要) 5. 総身体活動時間は、2020年1月(パンデミック前)と比較して、4月(第1波期間)では33.3%、8

月(第2波期間)では28.3%、2021年1月(第3波期間)では40%、それぞれ減少していた。また独居かつ社会交流のない高齢者では、そうでない高齢者よりもフレイル発生リスクが2倍以上有意に高かった(オッズ比2.04)(コロナの影響下、運動不足によるフレイルが大きく進んでいる)

以上は主に中高年に関係することをご紹介しましたが、いまより問題なこと子どもの身体活動の低迷にあります。そして、その原因は「サンマの喪失」(時間、空間、仲間)文字通り遊ぶ時間と空間と仲間がなくなってしまうこととされています。欧米ではアクティブレッシングプログラム(ALP)と呼ぶ「身体活動を学習内容に組み込んだプログラム」が既に始まっています。常に身体活動量を増やす工夫をして健康で幸せな人生を送りましょう

幹事報告

小笠原幹事

1. 「2021-22桑澤年度年次報告書」を配布致しました。ご一読ください。
2. 本日例会終了後、引き続き年次総会を開催いたしますので、会員の皆様はそのままご出席をお願いします。
3. 来週は夜間例会クリスマス家族会です。出欠の返信がまだの方は、大至急事務局までご連絡下さい。
4. 例会変更例会変更については、松本ロータリークラブのみビジター受付を再開しました。その他のクラブは、引き続き感染予防の観点から現在どのクラブでもビジター受付は実施されていません。ご了承ください。

出席委員会報告

村山委員

本日12月9日 欠席5名 出席率約83.33%

ニコニコBOX報告

眞峯委員

- ・松本市スポーツ協会から特別功労表彰を頂きました。小林正樹会長
- ・先日のIM会員セミナーでは大変お世話になりました。感謝です。百瀬正容君
- ・Nobel weekについて発表させていただきます。土屋君
- ・時計を見つけて頂きありがとうございました。手島君 [何となく]北村君 [前回欠席]百瀬正容君、靱山君 [写真掲載]井上君、舘島君、高波君、永田君、北澤君

