



2022-23RI 会長:ジェニファーE.ジョーンズ ガバナー:村田貴紀 会長:岡田則之/幹事:坂田幸彦 例会日:木曜日
午後 12:00 開会会場:ホテルガーデンパレス熊谷 編集・発行:クラブ会報委員会 委員長:宮内和広

第25回(第2687回) 2023年 2月第三例会 2月16日(木)

[国立国際医療研究センター 田中 蓮様 卓話]

「あなたの健康に関する秘訣を教えてください」

- 点鐘 / 岡田則之 会長
- ロータリーソング/四つのテスト 唱和
- 会長の時間 / 岡田則之 会長
- 幹事報告 / 坂田幸彦 幹事
- Rの友読み処紹介 / 高橋委員

- 委員会報告 / 武笠 みらい創造委員会・委員長
- 卓話 / 田中 蓮様
- 謝辞 / 岡田則之 会長
- 出席状況・ニコニコ報告 / 松本委員長
- 点鐘 岡田則之 会長

司会進行:小椋会員

○点 鐘 岡田会長

会長の時間 / 岡田会長



皆さんこんにちは。本日は 国立研究開発法人国立国際医療センター
田中 蓮様 よろしく卓話よろしくお願いいたします。健康に関する卓話
でございます。我々のような年代になりますと 興味のあるお話だと思
います。皆さんもよく聞いていただければと思います。

先週の土曜日 11日ですが、羽生の純真大学でIMが開催されました。
出席されたメンバー様に御礼申し上げます。式典が1時間ちょっとあり、
講師で来られたアパホテルの社長の元谷美美子氏の講演が1時間程行
われました。式典では次年度ガバナー補佐に行田さくら RC の五十幡和

彦さんが発表され、さらにその翌年にはガバナーになる予定だそうです

話は変わりますが、月曜日、火曜日と新幹線に乗りました。行き先は京都・広島でございます。京都は仕事の関係で和装小物の展示会があり呉服屋さんと同じ問屋さんの所へ行き撮影用の衣装の調達をして参りました。吹上を5時20分の始発に乗って東京駅7時ちょっと過ぎの新幹線で京都駅へ向かい午前中に2件ほどの問屋さんを廻りその後は従業員とせがれ夫婦と女房と5人で昨年行田ロータリークラブの親睦旅行でお世話になりました京都大学のレストランへ行き昼食をとりました。その後はみやこメッセで開催されていた展示会を訪れました。年に3度程 京都での展示会に行つて最新のものを仕入れてお客さんに提供していくことがここ何年か続いています。衣装を持った写真館が今は当たり前のようになくなってしまっていますのでこのような仕事も出てくるわけでございます。ただ選ぶ衣装は我々が15年ぐらい前から見ていたものとは全く別のものになっています。今まで衣装の担当していた女房も感覚が少し違うということで若手に買い物任せました。そこで前から企画をしていました広島へ向かうことにしました。広島は15年ぐらい前に仕事で一度来ていましたが、今回は宮島・原爆ドーム・広島城といったところを廻るのは高校の修学旅行以来50年ぶりです。ただ宮島に行つてみたら50年前と変わらず厳島神社・鳥居そしてお土産屋が並ぶ路地など昔の面影が残っていました。それからこのコロナでそんなにお客はいないのかなと思つたら私た

ちは朝 8 時の船で宮島口からフェリーに乗って宮島に渡りました。写真を撮っていた若い女性が写真を撮って下さいと頼まれたのでスマホのシャッターを切ってあげました。どちらからお越しになられたのか尋ねてみると熊谷ですという答えでした。宮島まで来て隣町の方とお会いすることは世間は広いようで狭いと感じました。それからまたフェリーに乗り、宮島口から JR 山陽線に乗って広島に戻りました。そして原爆ドームを見に行きました。今年の 5 月に G7 サミットが開催される広島です。非常に興味がありました。原爆ドームの周辺に行ってみたら観光客が説明の方々からドームの説明を聞いていたので一緒に聞いていたらなぜこのドームがあつたのか話をと話を聞いていました。耳を傾け説明を聞いていたらあの建物は窓が相当あり原爆が爆発した時には窓が全て吹っ飛んでしまった。しかしながら中心は吹き抜けになっていて窓から入った爆風が吹き抜けを通り天井方向に突き抜けて行ってあの壁を壊さずにそのままあの原爆ドームが残ったそうです。原爆が投下された直後は 3000° 温度が上がったそうですが爆風の向きによってあのドームの残ったようです。その後タクシーに乗って広島城へ行ってみました。その途中タクシーの運転手さんにサミットの話を知ればホテルの前の道がきれいに舗装され素晴らしい綺麗な道になったそうです。広島の平和記念公園の道路も工事が進み綺麗になっているそうです。タクシーの運転によりオバマさんが来た時同様に、今回のサミットも我々は非常に迷惑するという話を聞いていました。交通規制やその他いろいろと商売に影響があるのかなあというふうに思います。2日間広島を楽しんできました。今日皆様のテーブル上にその広島の名物もみじ饅頭としゃもじの形をしたおせんべいを用意いたしました。是非ご賞味いただければと思います。本日の会長の時間は以上とさせていただきます。ありがとうございました

幹事報告 / 坂田幹事



【1】来週は休会、3月2日は昼の例会でガーデンパレスです

【2】3月16日は夜の例会でふじみです。講師は和歌山からお越し頂きます。

この日の昼はゴルフです

【3】3月30日は国立新美術館でルーブル展鑑賞とレストラン「カシータ」で食事です

【4】4月11日は行田さくらロータリークラブ主催のチャリティゴルフです

【5】4月12日は台北城中ロータリークラブがロイヤー様とバスト会長のクレイトン様が来訪され、いちまるで歓迎会を行い 翌日の 13 日は例会に出席されます。

「ロータリーの友」読みどころ紹介



ロータリーの友 高橋委員

『ロータリーの友』2月号 読みどころ

横書き P7～「ロータリーとは」

ロータリーの誕生とその成長

横書き P8～ APF 通信フォトグラファー・千葉康由

『1枚の写真を前に人々は何を感じ、考えるか』

世界各地の戦争、紛争の地域で撮影をしている千葉氏に
報道写真家としての使命と背景にある思いを聞いた

縦書き P9～ この人を訪ねて

柳澤 育代様(奈良RC)

菊一文珠 包永(きくいちもんじゅうしろうかねなが)

代表取締役社長

《卓話者紹介》



国立国際医療研究センター

田中 蓮 様

2017年文京学院大学・保健医療技術学部を卒業後、医学療法士として東京都新宿区の国立国際医療研究センターで勤務しながら、新宿区の地域マネジメントや厚生労働省科学事業の研究補助など幅広く関わりました。また、昨今耳に新しい新型コロナウイルス感染症に関しましても積極的に医療に従事しており、2020年の医学雑誌にて新型コロナウイルスの医療・リハビリの状況報告をされておりました。現在はデータアナリストとしてキャリアチェンジされ、医療業界の業務効率化質の向上を目指し活動されております

『あなたの健康に関する秘訣をおしえてください』

Q1.「健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間」のことを何という？

選択肢

- ①健康時代
- ②健康余命
- ③平均寿命
- ④健康寿命

⇒

A. ④健康寿命

平均寿命が延びても、要介護状態が長くなれば満足の良い生活は送りにくいもの。健康で自立した生活を送るために、適度な運動や正しい食生活を心がけ、定期的に検診を受けるようにしましょう。



Q2. 日本人の死因の大きな割合を占める胃がん。ピロリ菌の除菌で、約何%が予防できるといわれている？

選択肢

- ①50%
- ②70%
- ③85%
- ④99%

⇒

A. ④99%

日本人の胃がんの約99%はピロリ菌感染が関わっているとされています。また、ピロリ菌検査で感染が見つかった場合、内服薬による除菌によって多くはリスクを低減することができます。検査については病院や診療所で相談することができます。



Q3. 成人男性は日常生活において1日どれくらいあるけば良いか？

選択肢

- ①3200歩
- ②4500歩
- ③6800歩
- ④9200歩

⇒

A. ④9200歩

平成9年度の国民栄養調査によると、男性が1日8202歩、女性が7282歩と言われています。目標値としては、男性9200歩、女性8300歩を推奨されており、1日当たりで平均1000歩、時間にして10分、距離にして600~700mに相当します。

Q4. たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、肺がんに罹患するリスクは何倍といわれている？

選択肢

- ①2倍
- ②3倍
- ③4.5倍
- ④10倍

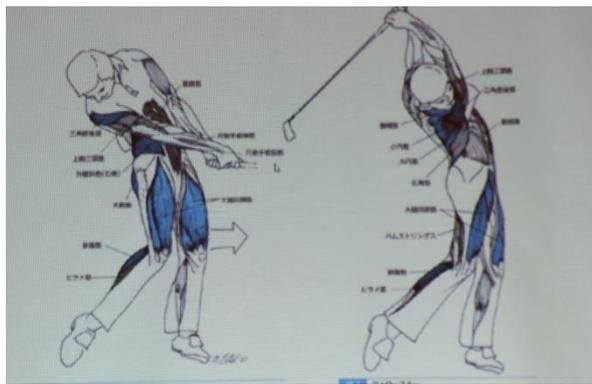
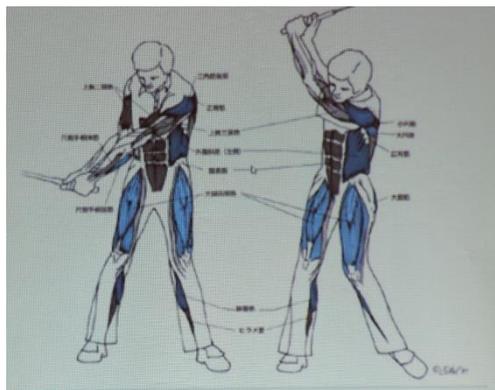
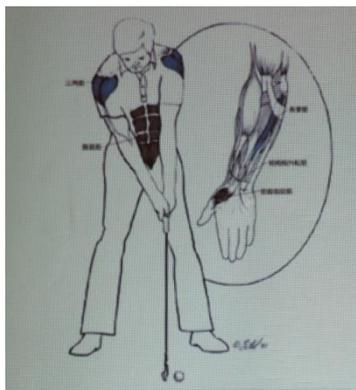
⇒

A. ③4.5倍

喫煙者が肺がん罹患するリスクは、非喫煙者に比べ約4.5倍といわれています。他にも、食道がん3.7倍、膝がん1.8倍、脳卒中1.3倍など、さまざまな疾患の原因になるといわれています。タバコを吸う方は、ぜひ禁煙をご検討ください。



ゴルフスイング時に必要なストレッチ講座



『テイクバック』時は
腹斜筋と広背筋をしっかり伸ばす



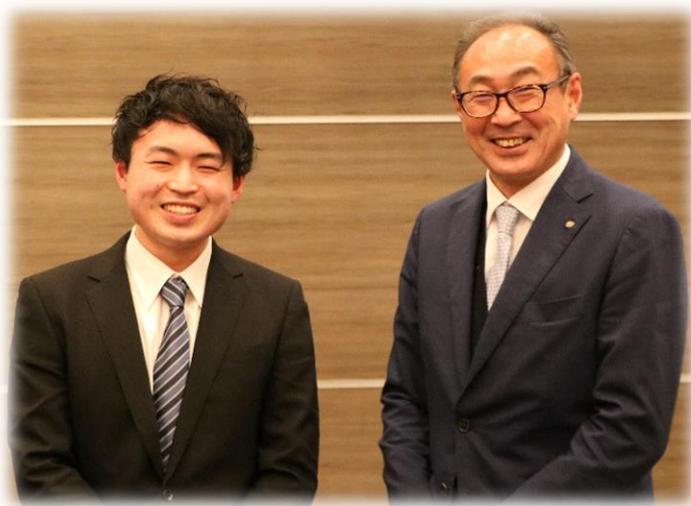
『健康を維持する為に必要なたったひとつのこと』



心が変われば行動が変わる
行動が変われば習慣が変わる
習慣が変われば人格が変わる
人格が変われば運命が変わる

心理学者 ウィリアム・ジェームスさん

- STEP① 欲望を言語化する
- STEP② 一番小さく始める
- STEP③ 時間と場所を固定する
- STEP④ 人を巻き込む



出席・ニコニコ報告



出席・ニコニコ 松本委員長

出席状況報告
正会員数 58 名
参加者 36 名
出席率 62.1%
ニコニコ報告
6,000円

- 岡田会長/ 田中様本日は有難うございます。
- 坂田幹事/「田中 蓮様ようこそお越しくださいました。お父様にはいつもお世話になっております。
- 坂本研一会員/田中様本日は卓話有難うございます。
- 野口会員/本日は田中蓮を卓話に呼んで頂き有難うございました。



《本日の司会進行》
小椋 剛 SAA