



碧南ロータリークラブ週報

第2662回例会 平成25年10月30日(水)

- 会長 長田 豊治
- 幹事 岡本 明弘
- 会場監督(SAA) 角谷 信二

2013-2014 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内 TEL<0566>41-1100
- 例会場 碧南商工会議所ホール 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: info@hekinan-rc.jp



- 会報委員 鈴木泰博・奥津順司・杉浦栄次

● 斉 唱

ロータリーソング「手に手つないで」

● 本日のメニュー

季節のお弁当 とんがり帽子

● 本日のお客様

NPO 健康支援エクササイズ協会 理事 佐藤恵美子様

会 長 挨拶

先週のインフォーマルミーティングには遅くまでおつきあいを頂き有難うございました。なかには、翌日までロータリーの例会を楽しまれた方もあったのではないかと、お察し申し上げます。



長田豊治会長

竹内京子帝京平成大学解剖学教授の「デジタル digital とアナログ analog」という小文がありました。デジタルとアナログ、いろんなところに使われています。デジタル思考、デジタル人間、デジタル信号など、デジタルは数字で表される不連続な断片化した印象があります。反対語のアナログは連続するイメージがあります。デジタルとアナログのうち、デジタルにまつわる解剖学用語がいくつかありますので、雑知識の整理に少しまとめてみました。

デジタルの本来の意味は、指の、つま先の意味で、ギリシャ語由来のラテン語の「digitus (指、つま先)」が基の言葉になります。それが数を数える時、一つ二つと指をさし示しながら数えたり、指を折ったりしながら数えたところから、「digital」に「数の」という意味が加わり、「digit」に「桁」という意味が付け加わえられていったのだと考えています。ですから解剖学では、「digit」という用語は「数」ではなく本来の意味の「指」を表

す筋肉の名称にいくつか出てきます。残念ながら、「analog」という単語が体のどこかに命名されているということはありません。

指は一般英語では「finger」ですが、英語の解剖学用語ではラテン語由来の「digit」が用いられ、手足の指を動かす筋肉にその単語が用いられています。例えば、浅指屈筋という筋があるのですが、ラテン語では「musculus flexor digitorum superficialis manus」といいます。それぞれの単語は「Musculus：筋」、「flexor：屈曲する」、「digitorum：指の」、「superficialis：浅層の」、「manus：手の」という意味で、ラテン語は日本語と逆で一番後ろの単語から訳していきます。つまり、「手の 浅層にある 指を 屈曲する 筋＝浅指屈筋」となります。

これに対して、英語表記では「flexor digitorum superficialis muscle」といいますが、この表記、ちょっと英語的ではなく配列の部分はラテン語の順番のままになります。英語も修飾語は日本語同様に先に来るのですが、ラテン語は後ろに来るところが異なっています。それなのに、英語の解剖学用語では、先頭にあった「musculus(ムスクルス)」を一番後方に移動して、「muscle(マッスル)」という英語に変えただけなのです。もちろん全体の発音はラテン語発音から英語訛りに変化しますが。

英語といっても医学・解剖学用語は単語の順番もラテン語のまま用いられている語がたくさんあるということなのです。だから、英米の学生さんたちも、自分の国の言葉であって、知らない医学英語を四苦八苦して覚えているわけです。

日常生活にない言葉を的確に表すのは非常に大変です。また、言葉に精通していないととてもできないことです。

ロータリー用語もよく研究してみたいものです。

幹 事 報 告

本日の幹事報告は2点ございます。

- 例会変更等は幹事報告書の通りでございますので、ご一読をお願い致します。
- ガバナー訪問の際、田中ガバナーよりワールドフードフェスに行きますと、メイキャップカードを発行しますというご案内があったかと思えます。その説明ですが、まず、チケットを持っている方はそのチケットで3日間有効です。メイキャップカードは、ロータリー交流ブースで発行致します。メイキャップカードは1枚しか発行できないので、よろしくお願ひ致します。チケットがない方は、当日に現金に2,000円でメイキャップカードを購入できます。屋台で買った場合もブースにて購入できます。ワールドフードフェスに行かれた際は、よろしくお願ひ致します。



岡本明弘幹事

委員会報告

<出席奨励委員会>

総会員数 66 名 (内出席免除者 9 名の内出席者 8 名)出席者 54 名	
出席対象者 54/65 名	出席率 83.08%
欠席者 12 名(病欠者 0 名)	前々回修正出席率 98.53%

※三週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

山中 寛三君 先週は万歳の発声をさせて貰い有難うございました。

加藤 良邦君 ①メーカーばかりで申し訳ありません。

②10/23 浄土宗西山深草派臨時宗議会に於いて宗務総長病氣退任の為、新宗務総長に就任させられました。それなりに頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。

小笠原良治君 ごぶさたです！！新企画べっぴんラーメンなかなか市場に顔出しできませんがもう少し待って下さい。碧南の知名度 UP に少しは役に立っています。碧南の麒麟です。

角谷 信二君

藤関 孝典君

鈴木 泰博君

杉浦 栄次君

角谷 修君

奥田先生に大変お世話になりました。ありがとうございました。

本日の講師の紹介をさせていただきます。NPO 法人健康支援エクササイズ協会佐藤恵美子様です。

鈴木きよみ君

ダスキンクリーン商事創業50周年記念パーティーをグランドホテル様で迎える事が出来ました。地域の皆様、従業員に深く感謝しております。

卓 話

「健康について」

NPO 健康支援エクササイズ協会 理事 佐藤恵美子様



佐藤恵美子様



NPO 法人健康支援エクササイズ協会の顧問をさせて頂いております、佐藤恵美子です。よろしくお願ひ致します。

明日という漢字があります。見て分かる通り、「日」「月」「日」で構成されており、日が昇り、日が落ち、月が昇り、月が落ち、日が昇ると明日になります。明後日はどうでしょうか。明々後日はどうでしょうか。どんどん明るくなっていきます。

高齢者とは高い齡と書きます。でも私たちは、幸せの方の「幸齡者」だと思っています。

日本の死因のトップが癌、次に心疾患、3番目が脳血管疾患です。メタボとよく聞きますが、これになると危ないです。運動しましょうと言われます。皆様はゴルフをやられると思いますが、ゴルフはどれくらいの消費カロリーがご存知でしょうか。年齢やハンディで変わってきますが、ハンディが90~100で、65キロの45歳の方がハーフの2時間で回ったとします。アップダウンの激しいコースだと720キロカロリー、平坦なコースだと480キロカロリー、カートに乗ると320キロカロリーぐらいになります。毎日200~300キロカロリー消費するといひと言われている。毎日ゴルフに行くのは難しいので、運動が大切になります。運動の話は後ほどさせていただきます。

高齢期になると体にトラブルが発生してきます。体力が落ちてきたり、体が硬くなったり、血管や骨がもろくなったりします。要支援の1番の原因は、関節疾患です。要介護の1番の原因は、脳卒中や脳梗塞などの脳血管疾患です。中年期からメタボに気をつけ、介護されないように気をつけて下さい。

また、最大血圧数が10%程落ちてきます。そうなると激しい運動は出来なくなります。皆さんに合った運動をして頂く事が一番だと思います。しかし個人差もありますので、みんな同じというわけにはいきません。

体は刺激に対してちゃんと反応します。運動すればするだけ筋肉がつきます。貯金は出来ているかと思いますが、貯筋は出来ていますでしょうか。9月は厚生労働省で、「みんなで伸ばそう 健康寿命」というテーマで健康推進月間でした。日本は寿命こそ長いですが、健康寿命は寿命より10年間ぐらい差があります。という事は、10年間は不健康状態なのです。寝たきりとか、誰かのお世話になっているとかです。それを減らしていき、健康寿命を伸ばそうというのが厚生労働省の提案なのです。治療にお金をかけるより、予防にお金をかけましょうという事もあります。「1に運動、2に食事、3、4がなくてしっかり禁煙、5に薬」とあります。タバコを吸うとヘモグロビンの機能が低下し、酸素を送ってくれなくなります。しっかり禁煙して頂く事をお願いします。

若作りに「今更」はありません。「今から」です。70過ぎてから筋トレを始め、半年で13%脂肪を落とし、筋力をつけた方もいらっしゃいます。運動と食事に気をつけていれば年齢に関係ないので。

「辛」という字があります。一本棒が加わると「幸」に変わります。ちょっとした事で幸せに変わる事がいっぱいあると思います。幸せになって頂くために、五箇条をお伝えしたいと思います。

1、現状把握と気づき（年齢に対する衰えに気付く、家族に支援されたり支援したり）

- 2、行動変様・決断（体と対話しましょう）
- 3、食生活の改善（太るも痩せるも食事次第）
- 4、運動の実践（年とともに運動は必要だと家族にも伝える）
- 5、自分の行動に満足（1日にいくつありがとうを集められるか）

本日は皆様の前でこのような機会を頂き、ありがとうございました。

次回例会案内

平成25年11月20日（水）

テーマ：フルーツカルテットの愉しみ

担当者：フルーツカルテット

鳥居悦子様、福井真由美様、江坂美穂様、川角ちひろ様