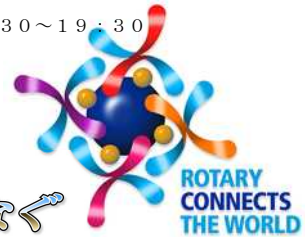


# 皆野・長瀬ロータリークラブ

## 週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30  
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭  
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内  
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134  
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp  
 ◇点 鐘 畝 徳治会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



ロータリーは世界をつなぐ

## 第1511回例会 令和2年6月25日(木)

### 【会長の時間】

畝 徳治

皆さん、こんにちは。今日は、日野原先生の本の中から健康関係の話題を抜粋した所のお話をします。具体的に参考になるのではないかと思います。



「7つの健康習慣」という事で、日野原先生自身も他の学者さんの情報を本の中に引用しています。

健康な体をつくるのは、何よりも良い習慣の積み重ねです。アメリカのプレスロウ教授（カリフォルニア大学）が、1965年に、「7つの健康習慣」というのを唱えています。

（ひとつ、ひとつは簡単な事で、実施しているかと思えます。）

- ①喫煙をしない。
- ②飲酒を適度にするか、まったくしない。
- ③定期的に激しい運動をする。
- ④適正体重を保つ。
- ⑤1日に7~8時間の睡眠をとる。
- ⑥毎日朝食をきちんととる。
- ⑦不必要な間食をしない。

プレスロウ教授は、一定の地区の住民を対象に9年間、健康調査をした結果、これらの習慣の有無は死亡率を左右することを、年代別に実証したのです。

どの習慣も、当たり前のこととはいえ、この7つをすべて実行している人は何人いるでしょう。意外と少ないと私は（日野原先生です）にらんでいます。

事実、私も（日野原先生）すべてを守れているわけではありません。⑤と⑥については落第です。私は睡眠が1日平均5時間で、しっかり朝食はとれていません。

（日野原先生は睡眠時間を削ってでも頑張る。朝食も抜きでも頑張るといった事があったようです）

これに対して、ロータリーの4つのテストは、4項目全てを満たすことが要求されていますが、7つの健康習慣は違います。出来るだけ多くの項目を満たすようにしようと言うものです。

この中のどれかがダメだから、全体としてダメという事はありません。対してロータリーの4つのテストはどれかが満たされていないとダメです。

なお、④の適正体重について、体重（キログ

ラム)を身長(メートル)の2乗で割ったBMI(肥満度指数Body Mass Indexの略)は、適正体重を知るための最も信頼できる基準だと考えられています。BMIが18.5未満だと「痩せている」、18.5以上25未満だと「普通」、25以上は「肥満」とされます。

この辺の習慣を守る事によって、より健康な生活が遅れるのではないかと思いますし、私は比較的守っているかなと思っています。

### 【幹事報告】

山田 利明



1. 地区事務所より
  - ①台北国際大会参加費について
  - ②学友会ニュース
  - ③地区職業奉仕委員会より「磨く」
2. 埼玉県腎・アイバンク協会より総会資料

来週から次年度が始まります。最後の幹事報告になります。

先ほどの話ですが、私のBMIは24.4でした。以前は73キロもありましたが、現在は66.5キロをキープしています。5.6年ばかり守っています。

先日、次年度の会長幹事会に出席してきました。30分くらいで食事をして、その後会議をしました。お酒類は出ないで、午後8時には終わりました。

その中で、会員が減少するという話が出てきました。要するに人員整理、景気が悪いという事で、そこで自分たちがロータリーに入っている、そういった事が言えないという事です。

免除以外の 会員	出席免除 会員	出席	メイク	出席率
11	0	4	4	72.7%