



## ① 2011年度 スローガン

国際会長	モットー	「WE SERVE」(我々は奉仕する)
334複合地区	スローガン	「奉仕の心をひとつにつなぎ 日本再生」
334-A地区	スローガン	「思いやりと熱き心で 感動の奉仕」
名古屋中村LC	スローガン	「広げよう明るく楽しい奉仕の輪」



## ② 理事会審議事項と結果

(第1号議案) 前回議事録確認		
《承認》 P. 4-5	会 長	L 大竹 昌
継続審議の第5号議案は本日審議させていただきます。		
(第2号議案) 次期地区役員の内(1R 環境保全委員)		
《承認》	会 長	L 大竹 昌
執行部に一任。		
(第3号議案) クリスマス例会決算の件		
《承認》 P. 6	計画・大会委員	L 吉金 博
(第4号議案) オレンジリボン・キャンペーン決算の件		
《承認》 P. 7	社会福祉・公衆安全委員長	L 服部吉秀
(第5号議案) 晴光学院遊具寄贈の件		
《承認》 P. 8	社会福祉・公衆安全委員長	L 服部吉秀
(第6号議案) 国際平和ポスターコンテスト決算の件		
《承認》 P. 9	国際奉仕・LCIF委員長	L 吉金 博
(第7号議案) その他		
《承認》 L上野 休会について		
本人より説明がありました。第一副会長の身であります。半年間入院しますので次期会長は辞任します。		

## ③ 例会報告

第 929 回 例会 - 新年例会 -

2012年 1月 11日(水) 12:00 ~ 13:15 於:料理旅館かとう  
出席者数: 27名 / 実行委員 L 柴田良市 / ファイン・ドネーション: 99,000円



### \* 理事会審議事項議案を承認可決(継続審議事項も含む)

11:30

豊国神社にて厳粛な雰囲気の中、新年祈願祭が執り行われました。お祓いの儀から始まり、祝詞奏上、玉串奉呈まで無事終了致しました。

昨年7/1より、元名古屋中村LCのメンバーでもあり、長年お世話になりました村上宮司が退職され、新たに近藤宮司様が着任されたとの事、今後とも宜しくお願い致します。

今年辰年です。辰は十二支の中で唯一の伝説の動物です。辰年は変化の年とも言われています。皆様には昇竜の如く高く昇って、世の為、人の為に更なるご活躍を祈念しております。とのお話がありました。

12:00

かとう旅館にて第929回新年例会が始まりました。

まずは、会長の挨拶。昨年は不幸な出来事が沢山ありましたが、今年は、我々名古屋中村LCは昇竜の如く益々活躍したいと思いますので、皆様のご協力を宜しくお願いします。と、力強い挨拶がありました。

会長よりL加藤善に薬物乱用防止教育講師認定証が手渡されました。

委員会報告では、中野財務委員長より上半期事業費の丁寧な説明がありました。  
議事審議事項の中で、L上野より休会届が出ているとの連絡がありました。病気治療の為、入院が必要との診断をされたそうです。名古屋中村LCには、非常に大切な人材ですので、早く元気になって戻って来て下さい。  
幹事報告の後、会長より誕生日／結婚記念日のお祝いが3名の方に渡されました。

12:35

L山梨による乾杯があり、お食事タイムが始まりました。かとう旅館によるボリュームたっぷりの和食をいただき、無事、第929回新年例会が終了致しました。

記: L 吉金 博

**第 930 回 例会** - 名古屋太閤LC合同例会 -

2012年 1月 20日(金) 18:15 ~ 19:30 於:名古屋マリオットアソシアホテル  
出席者数: 24名 / ファイン・ドネーション: 114,500円



司会 名古屋太閤LC L高野

- ◇開式と共にゲスト、元ドラゴンズの鹿島忠様入場
- ◇両会長による開会のゴング
- ◇ライオンズの誓いは名古屋太閤LCのL柴田
- ◇ライオンズヒム
- ◇名古屋太閤LCの接待長によるゲストビジター鹿島忠様の紹介
- ◇両会長挨拶
- 名古屋太閤LC会長……合同は有っても、合併は無い。少年育成に力を入れたい。
- 名古屋中村LC会長……ライオンズクエストのワークショップが年内に出来るので紹介
- ◇幹事報告
- 名古屋太閤LC……名簿について、合同チャリティーコンペの紹介
- 名古屋中村LC……幹事報告なし

◇ゲストスピーカー鹿島忠様

- ・名古屋中区栄生まれ
- ・星野監督時代 罰金10万~200万円
- ・監督が行けと言われるとボールをバッターに当てに行くこと
- ・野村監督は本当にボヤキが多い。よく聞くと、ボヤキではなく問い掛けているので、話を聞いて、答えてあげるようにコーチ達とする用になった。
- ・人間観察、資料収集がしっかりしている。データ野球を若い選手にしっかり教育をヤクルト時代に徹底していた。
- ・野球の少し違った角度からの見方。(バッター心理)
- ・谷繁はキャッチャー指導型(コントロールの良い選手の時、吉見)成績がよくなる。
- ・斎藤佑樹のような投手には谷繁のような捕手が良い(ストレートが遅いが、変化球が良い)
- ・谷繁のリードは解説者でも読めない。
- ・力でおすピッチャーはピッチャー指導のサインが多い
- ・落合博満監督は監督の言うことを聞かないと、1軍にも試合にも出してもらえない。メディアに対して話しが下手な監督。
- ・どうして解任と共にチームが強くなったのか?
- ・選手が延び延びと自分のプレーを出し始めたから。(裏話)
- ・解説者は去年はヤクルトにだまされて、予想をはずしました。
- ・今年のドラゴンズ、ベテランが多すぎる。他球団がモタモタしないと思うから、難しい1年になりそう。
- ・初日からキャンプに動向して、チーム状態を取材に行くそうです。
- ・何故打てなかったのか、落合監督にバッティングを教わったから?
- ・続きはラジオでお願いします。

◇乾杯 名古屋中村LC L中川

◇テールツイスター

名古屋太閤LC L鈴木

名古屋中村LC L入山

- ◇出席率  
名古屋太閤LC L森  
名古屋中村LC L加藤善
- ◇会計  
名古屋太閤LC L伴野  
名古屋中村LC L瀬尾
- ◇ライオンズローア 両会長
- ◇閉会ゴング 両会長

記: L 吉川正洋

#### ④ 各委員会からの報告・幹事報告

##### 報告事項

- |                            |         |        |
|----------------------------|---------|--------|
| 1) 名古屋名城LCCN50について<br>P. 2 | 計画・大会委員 | L 吉金 博 |
| 2) 中間収支報告(事業費)について<br>P. 3 | 財務委員長   | L 中野利彦 |

##### 幹事報告

- |   |
|---|
| 1) タイ国水害に対するコスモポリタンLCから緊急支援金 各クラブ拠出金報告について<br>P. 10                 |
| 2) 下半期会費請求について(上半期末納者……2名)  |
| 3) 名古屋マリオットアソシアホテル タワーズ駐車場北口進入路通行止めについて(2012/1/10~8/10)<br>P. 11-12 |
| 4) 名古屋ウエストLC3月特別例会について  |

#### ⑤ 会員情報

##### ★ 祝誕生日 ★

- |        |        |
|--------|--------|
| 2月 1日  | L 大竹 昌 |
| 2月 5日  | L 瀬尾昌信 |
| 2月 11日 | L 村手 誠 |



##### ★ 祝結婚記念日 ★

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 2月 18日 | L 吉金 博 | LL 美知子 |
| 2月 28日 | L 速水清朗 | LL 久美代 |

##### ★ 趣味部会 ★

2011年度 第2回ゴルフ部会

《 2012/1/20 於: 愛知カンツリー倶楽部 》

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1位 L 野々垣徹 | 5位 L 吉金 博 |
| 2位 L 中川法恵 | 6位 L 田中光男 |
| 3位 L 高坂英夫 | 7位 L 柘植藤秋 |
| 4位 L 大脇三夫 | 8位 L 入山毅士 |



#### ⑥ アンチエイジング～30歳すぎたらバランスよく老けよう?～

##### ◎ なぜ、今アンチエイジング(抗加齢)医学なのか?

日本人の平均寿命は、1945年のおよそ50歳から、30年後の1985年におよそ80歳へと延伸した。これは先進諸国の中で最も顕著であるが、背景には日本の医学の進歩、衛生環境の改善、医療の発達、栄養の改善などの要因が大きく影響している。平均寿命は伸び続け、女性は平均寿命90歳という時代もうすぐだ。更に100歳以上の人口が、右肩上がりであり近年では毎年5000人以上増加している。まさに超高齢化時代に突入している。

2008年に始まった、後期高齢者医療制度(通称:長寿医療制度)に見られるように、現在高齢者の健康保持が国家的な課題となっており、アンチエイジング医学は社会の経済効率を考える面でも大変重要となってくる。

## ◎ 日本の国民医療費の推移

厚生労働省は、2009年9月2日平成19年度(2007年度)に医療機関に支払われた医療費の総額(国民医療費)が前年度比3%増の34兆1,360億円と過去最高になったと発表した(国民医療費とは治療にあてた費用が対象で健康診断や予防接種などは含まれない)。高齢化で5,000億円程度増えたとし、1人あたりの国民医療費も3%増の26万7,200円で過去最高となった。国民医療費の65歳以上(人口比20%)の比率は52%、国民所得に対する割合も9.11%と過去最高になった。厚生労働省は、今後も高齢化により毎年自然増だけで社会保障費が1兆円ずつ膨らむと見ている。社会保障費は来年度、約26兆円と一般歳出の半分に迫る。高齢化は今後加速度的に進むことから、医療費の増大ははかり知れない。

従来の日本の医療政策は、病気になったら国民皆保険がこれを守ります。という疾病治療型の政策である。しかし、国民医療費の増加は留まることを知らず、年1兆円の規模で拡大している。即ち、病気になってから治していたのでは、費用もかかりすぎ、このままでは健康保険制度は破綻することが確実である。少子高齢化により、公的医療保険負担が限界に近づいている現代において、高齢者の多くが健康であればその負担は現状の3分の2程度に抑えられるかもしれない。そして、65歳が高齢者と呼ばれるような定義そのものが改訂され、健康な65歳以上の層が厚くなれば社会の第一線で活躍し、納税者層となる社会が来るかもしれない。この「かもしれない」ことを支えるのが「アンチエイジング医学」である。そして今、医師、医療従事者のコンサルテーションを通じて、自分自身の老化と寿命に対して予防・ケアをすることに、社会からのニーズが高まっている。

アンチエイジング医学は、“加齢”に焦点をあてた予防医学である。予防医学を考えるときに最も中心的な医学となる可能性を秘めている。



(日本抗加齢医学会HPより)

<http://www.anti-aging.gr.jp/>

アンチエイジングという言葉が生まれたのは、1990年代の初めです。1999年よりアンチエイジングを学問として研究し抗加齢医学会の立ち上げに尽力されました「アンチエイジングリサーチセンター」教授・医学博士 米井嘉一教授の“*One Purpose*”第150号に掲載されました「人の幸福の向上へ、アンチエイジング(抗加齢)医学研究の成果」は、アンチエイジング医学について大変分かり易く解説、説明されておられましたので、参考になると思いますので、一部引用させていただきます。

アンチエイジング医学は、不老長寿を求めるものではありません。医学的に言えば、日々の健康増進をはかり、QOL(生活の質)を向上させ、その結果としての健康長寿の達成を目標にしています。

人間は年を経ることによる老化、正常老化に、病的な老化が加わっていくことによって、動脈硬化骨粗しょう症、アルツハイマー病といったさまざまな病態が現れてきます。病的な老化と病気は重なっている部分がありますから、病的な老化を早期に発見して是正することは、結果的に病気の因子を摘み取ることにつながります。けれども、病気の因子を摘み取る=アンチエイジング、ではありません。もっと前の段階で病的老化を食い止める、病的老化の原因を早く発見し、予防する、それがアンチエイジングなのです。

加齢に伴う正常老化を避けることは不可能です。しかし、人間はそこに病的な老化が加わっていきますから、その部分を早めに見つけて治すことはできます。30歳くらいまでは正常な老化をたどりますが、30歳を超えてからは正常ではない老化が始まる場合があるのです。

人間の身体は一つですが、脳や血管などさまざまな器官で構成されています。脳や神経は正常な老化から外れていないけれども、骨は正常範囲から逸して、病的な方向に進んでいるということがあるわけです。

30歳くらいはオプティマル・ヘルスすなわち理想的な健康状態の人たちが多いのですが、35歳40歳と年を経るにしたがって外れていく。骨とか、血管とか、その外れた箇所を早めに正常に戻していくと、全体のバランスが取れる。大事なものはバランスなのです。

例えば、百寿者、すなわち100歳を超えてもなお認知症などの症状もなく自立した健康な生活を送っている人は、きわめてバランスがいい。老化度を見る指標に、骨年齢、筋年齢、血管年齢、神経年齢、ホルモン年齢というものがあります。これらは機能的年齢(生理年齢)といい、1年ずつ年をとっていく実年齢とは異なります。また、老化の危険因子としてあげられるのが、代謝能、免疫能、酸化ストレス、心身ストレス、生活習慣の5項目。これらがバランスよく調和して、弱点が少ない、老化の危険因子が少ないことが、老人内科、老年内科の先生たちによる百寿者の研究成果です。

ですから、正常に戻すために、早めにどこかに体の弱点が生じていないかを見つけて治す。1つの弱点を治すと他の箇所にもいい影響がありますし、逆に弱点を放置しておくと、今度は全体に悪い影響を与えてしまいかねません。早い段階では外れている度合いが少ないですから、発見するのが早ければ早いほど治しやすい。正常な老化と病的な老化の差は、年をとると広がる一方です。早めに見つけて治した方が効果も長く持続します。

アンチエイジングドックは老化原因の早期発見・予防をめざすもので、そこで行うのがアンチエイジング検査です。筋、血管、脳、ホルモン、骨の5項目で検査を行い、その判定結果をもとに体内年齢を算出します。例えば筋年齢の測定では、インピーダンス法といって微弱な電流を流し、抵抗値の変化から体の筋肉や脂肪、水分の組成量、基礎代謝量を測ります。そして、一般的な日本人の年齢別のデータと照合して、実年齢が30歳だとしても、実は筋年齢は40歳の平均、というような結果になるわけです。平均であれば良いというわけではなく、理想的なのは実年齢の7割か8割。それをめざすために、検査結果に基づいて、専門医が生活習慣や食生活の改善など老化予防のためのアドバイスをを行います。そうして健康増進をはかり、オプティマル・ヘルスをめざしていくわけです。

### ◎ 体内年齢と酸化ストレス及びメタボリックシンドローム検査/3つの検査でアンチエイジング

#### まずは体の“実年齢”をチェック！

筋、血管、脳、ホルモン、骨の5項目で検査を行い、その測定結果をもとに評価年齢=体の“実年齢”を割り出します。

- 筋 … 筋肉量、体脂肪量、骨量、水分量、基礎代謝量を測定。
- 血管 … 硬さ、柔らかさを測定。
- 脳 … パソコンを使用した対面式検査・問診などを実施。
- ホルモン … 血液中の各種ホルモン量を測定。
- 骨 … 腰椎部をX線撮影し、その骨密度を測定。



#### 次に体の“サビ具合”をジャッジ！

体を錆び(酸化)させ、老化やさまざまな症状を引き起こすといわれる酸化ストレスの度合いや抵抗力の有無を5項目の検査によって測定します。

- 遺伝子損傷 … 酸化ストレスによって損傷した遺伝子が尿中に排泄された量により酸化ストレス度を測定
- 酸化損傷 … 酸化ストレスによって体がどの程度ダメージを受けているかを測定。
- 脂溶性酸化物質 … ビタミンA・E、カロテノイド、コエンザイムQ10などの量により、酸化ストレスに対する抵抗力を測定。
- 水溶性酸化物質 … ビタミンC・B12、葉酸などの量により、酸化ストレスに対する抵抗力を測定。
- 酸化前駆因子 … 酸化の促進または防止に関わる物質の量を測定。

#### 最後にあなたの“メタボリック危険度”を判定

生活習慣病の中でも「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の危険性を調べる検査を行い、判定します。

- 生活習慣 … 問診を元にして、空腹時血糖値、中性脂肪値、コレステロール値を測定し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を判定します。
- 脂肪蓄積度 … 体脂肪率、ウエスト・ヒップ比から判定します。
- 肥満度 … BMI【体格指数 体重kg ÷ (身長m.X身長m.)】で判定します。25以上で肥満と考えられます。
- 抗肥満因子 … 血液中のアディポネクチンやレプチンから判定します。
- エネルギー消費度 … 基礎代謝量(カロリー消費量)や筋力率から判定します。



PR・IT委員長: L 山梨一美



⑥ 次回例会案内

	<b>第 932 回 例会</b>
	2012年 2月 26日(日) 12:15 ~ 13:15 於: 安保ホール ※ 防火パレード(名古屋太閤LC合同)
<b>第 933 回 例会</b>	<b>第 934 回 例会</b>
2012年 3月 7日(水) 18:00 ~ 19:15 於: 名古屋マリオットアソシアホテル ※ 指名会	2012年 3月 21日(水) 8:00 ~ 9:00 於: 中村公園 ※ 早朝例会

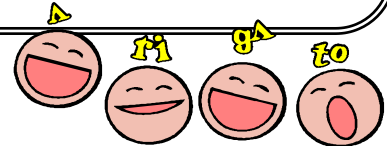
PR・IT委員会より  
メンバーの皆様へ



PR・IT委員会ではメンバー各位からの投稿をお待ちしております。

旅行記・随筆・短歌・俳句・クラブ運営・ACTに対する意見、その他何でも結構です。

楽しい会報が出来ますよう、ご協力をお願い申し上げます。



名古屋中村ライオンズクラブ

2012年 2月 1日 発行

〒460-0003 名古屋市中区錦3-8-14 名電ビル4F

ホームページ: <http://lions-c.jp/nakamura/>

- |            |        |         |        |
|------------|--------|---------|--------|
| ■ 会 長      | L 大竹 昌 | ■ 第一副会長 | L 上野元嗣 |
| ■ 幹 事      | L 野々垣徹 | ■ 会 計   | L 瀬尾昌信 |
| ■ PR・IT委員長 | L 山梨一美 |         |        |