

FUJIEDA ROTARY CLUB

藤枝ロータリークラブ会報

事務局：藤枝市青木1-9-16 TEL：054-647-2300 FAX：054-647-2040
例 会：毎週水曜日 小杉苑 藤枝市青木2-2-48 TEL：054-641-3321



会長：松葉 隆夫 副会長：石垣 善康 幹事：増田 國衛 副幹事：酒向 謙次

第1835回



2009-2010年度 RIテーマ

ロータリーの未来は
アナタの手の中に

ジョン・ケリー

紅葉

写真提供：櫻井龍太君

<ソング> 四つのテスト
<ソングリーダー> 櫻井 龍太君

会長報告 松葉 隆夫君

現在の経済について話をします。昨夜、東京出張より帰ってきました。東京は商店街にしる個人商店、大型店すべての店において物が売れていません。売れている物は安売り低価格商品で必要とする量しか売れません。

売上は一番いい時の50%を切っていると思われます。こんな中、政府の行政刷新会議の作業グループは17日、2010年度予算の概算要求の無駄を洗い出す事業仕分けの前半の作業を終えました。

廃止や予算削減総額は600億円、国の財源を搬出する独立行政法人や公益法人の基金特別会計の積立金など、いわゆる霞ヶ関埋蔵金からの国庫返納要求は9000億の規模により財政に与える効果は1兆3000億円程度となったと報じられていました。3兆円をめざし政府は進めるとの事ですが、これで経済は良くなるのでしょうか。ますますデフレになるのではないかと思います。

先行き不透明な世の中、消費者はますます金を使わなくなり、給料は下がる一方だと思えます。なんとかしてもらいたいと思えます。

幹事報告 増田 國衛君

- ガバナー事務所より「12月のロータリーレートのお知らせ(1ドル=90円)」が届いております。
- ロータリー米山記念奨学会より「ハイライトよねやま117号」が届いております。
- RIより「2010年6月20日～23日にモントリオール(カナダ)で開催される第101回RI年次大会出席

の案内」が届いております。

- RIより「ロータリーワールド10月号」が届いております。

出席報告 仲田 廣志君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
28 / 42 66.67%	30 / 41 73.17%

- (1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)
池ノ谷君 石割君 酒向君 鈴木廣君
平君 大長君 飯塚君 板倉君 落合君
鈴木舜君 仲田晃君 望月晃君 望月志君
山田君

- (2)メイクアップ者
鈴木 廣利君(静岡中央)

ビジター

藪崎 宰一君(藤枝南)

スマイルBOX 鈴木 勝弘君

- 山梨地区大会後ケーキさんではご協力ありがとうございました。藤枝南RC 江崎 直利君

スマイル累計額 495,000円

新会員卓話

島村 武慶君



酸素カプセルって何？そして何故、スポーツ選手

はなぜ酸素カプセルに入るのか？

持久力・瞬発力・筋力などスポーツに必要な『力』を発揮するためには『酸素』が大切な役割を果たします。スポーツ選手にとって酸素をどれだけ上手に活用できるかは実はとても重要なのです。スポーツのエネルギーは有酸素のエネルギー代謝によって産生されます。

同じ量の栄養（炭水化物など）を燃料とする場合、酸素が不足しているとそのエネルギー代謝の過程で疲労物質である乳酸が産生されてしまいます。逆に酸素が十分にある状態でのエネルギー代謝は乳酸を産生せずに、同じ栄養からより多くのエネルギーを得られるようになります。乳酸が多く生産されてしまうと今度はそれが疲労となり、酸素不足の状態ではその疲労の回復が遅くなり、故障につながるという悪循環が作られてしまいます。

酸素カプセルが日本で最初に知られるようになったのは、2002年サッカーワールドカップで大会直前に足を骨折したベッカムが治療に使い、驚異的な回復をしたことで話題になったのがきっかけでした。

以降、プロのスポーツ選手、アスリートが怪我の治療に酸素カプセルを利用することが多くなり、ニュースでも頻繁に取り上げられるようになりました。

傷口が元に戻るには栄養素とともに酸素の適度な補給が必要です。高圧酸素療法は臨床で確立した治療法の一つでもあります。

酸素カプセルは治療行為ではなくヘルスケアの領域になりますが、治療と平行して自然治癒力を向上するのに役立てください。

期待される効果

疲労回復

酸素は疲労物質である乳酸を除去分解します。酸素不足は疲労感やストレスの原因となります。

酸素カプセルを利用するとコンディショニングが改善されパフォーマンスが向上します。

ケガの早期回復

細胞の回復には大量の酸素を必要とします。捻挫や骨折等ケガをした箇所は毛細血管が切断され、その先の細胞には酸素が供給されていない状態となります。

体液に直接溶け込む事ができる溶解型酸素ならばケガをした箇所にも酸素が十分に供給されケガの早期回復が期待できます。

美容効果

「美肌」・・・皮膚は毛細血管のかたまりです。溶解型酸素は毛細血管を通りやすく皮膚の末端の細胞にまで十分な酸素を供給します。酸素がいきわたることで代謝が良くなり美肌効果が得られます。

「ダイエット」・・・糖や脂肪を燃焼するには大量の酸素が必要です。

酸素を体内に大量に取り組む事で、脂肪が燃焼されやすい状態となり、運動と併用すれば健康的なダイエットとなります。

集中力を高める

脳は体内の酸素消費量の約25%消費しています。脳の細胞が酸素不足となると集中力の欠如、記憶力の低下につながります。

骨格矯正

酸素カプセルの中は気圧を高める影響により20～30kgの圧力が全身に均等にかかっています。これにより体のゆがみ、ねじれが矯正されます。酸素カプセルに入った後は身長が約1cm伸びる現象が体感できます。

その他

二日酔いの解消、肩こりむくみの解消、冷え性の軽減、アトピーの緩和等々、お客様から多くのお言葉をいただいています。

（担当 / 仲田）