

2023-24年度 RIテーマ

世界に希望を生み出そう

Rotary



- ◆創立1959年11月25日
- ◆スポンサークラブ  
土浦ロータリークラブ
- ◆姉妹クラブ  
仙台東ロータリークラブ

## 竜ヶ崎ロータリークラブ

### 一本日のプログラム

祝事・各委員長退任挨拶①

### 一次週以降のプログラム

6/11 各委員長退任挨拶②

6/18 クラブ協議会・夜間例会 各委員長退任挨拶③

6/25 役員退任挨拶

本日のロータリーソング「奉仕の理想」

奉仕の理想に 集いし友よ  
御国に捧げん 我等の生業  
望むは世界の 久遠の平和  
めぐる歯車 いや輝きて  
永久に栄えよ 我等のロータリー ロータリー

## 第3069回例会記録 (2024年5月28日開催)

点鐘・ソング	島倉会長・それこそロータリー
ビジター	井田充夫様 (つくば学園 RC)
会長報告 島倉会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のプログラムは「老化は病気？」と題しまして卓話をさせていただきます。よろしくお願い致します。</li> </ul>
幹事報告 西村幹事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の週報にある理事会報告訂正 ③誤：クールビズ5月より実施を通年とする。 正：クールビズ5月より実施を毎年とする。</li> <li>・回覧：6/18(火)クラブ協議会&amp;夜間例会</li> </ul>
委員会報告 出席委員会 倉沢委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員数33名、出席数25名、出席率75.76% 内ZOOM出席3名</li> <li>・欠席：荒井君、糸賀君、伊東君、小林君、関口君、沼崎君、諸岡君、新沼君</li> <li>・メイクアップ：第7分区分親睦ゴルフ大会(池田君、工藤君、沼崎君、寺田君、大竹君、山崎君、西村君、岩田君、沼野君、滝澤君)</li> </ul>
池田ガバナー補佐	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5/23(木)に第7分区分親睦ゴルフ大会が無事終了しました。当日は朝早くから多くの方々がお手伝いに見えられて感謝しております。また見事ホールインワンも出て、目出度い大会となりました。皆様本当にご協力有難うございました。</li> </ul>

## 会員卓話 島倉 秀也 会長 「老化は病気？」

老化が病気であるなら、治したり予防することが出来るという考え方もある。

### ◇老化とは

「老化は血管より来る

(人は血管とともに老いる)」

ウィリアム・オスラー (1849-1919)

～血管を若々しく保つ～



### ◇老化の原因

1) 加齢：代謝の低下、ホルモンの分泌減少

2) 糖化：糖分の取りすぎ、運動不足 (AGEs 《糖とタンパク質が結合した老化物質》の発生)

3) 酸化：(活性酸素の発生) 紫外線、ストレス、大気汚染による

4) 寿命に関わる遺伝子の働き

\*糖化、酸化は止められる老化ではないか

### ◇活性酸素の消去

体内 (抗酸化酵素)

SOD (スーパー・オキシド・ディスムターゼ)、カタラーゼ (過酸化水素を消去)

オゾン療法 (体内に発生させる)

体外から (抗酸化物質)

ビタミンA、C、E カロチノイド、フラボノイド (食事、サプリなど)、水素 (吸入・飲水)、グルタチオン、 $\alpha$ -リポ酸

### フラボノイド

赤ワインで知られるポリフェノール群の1つ 活性酸素をとらえて無毒化するだけでなく、ビタミンCを活性化し、ビタミンEの効果を高めるなど、水溶性、脂溶性ビタミン両方との相乗効果で、抗酸化ネットワーク全体に好影響を与える。

お茶 (カテキン、タンニン)、ブルーベリー (アントシアニン)、ゴマ (セサミノール)、大豆 (イソフラボン)、松の木エキス (ピクノジェノール)、イチョウ葉エキス

### カロチノイド

血中でカロチノイド系の成分の濃度が上がるとガンに対する抵抗力がつく、心臓病の予防に有効とされる。

緑黄色野菜の $\beta$ カロテン、トマトに多いリコピン、オレンジなどに含まれるゼアキサンチン、



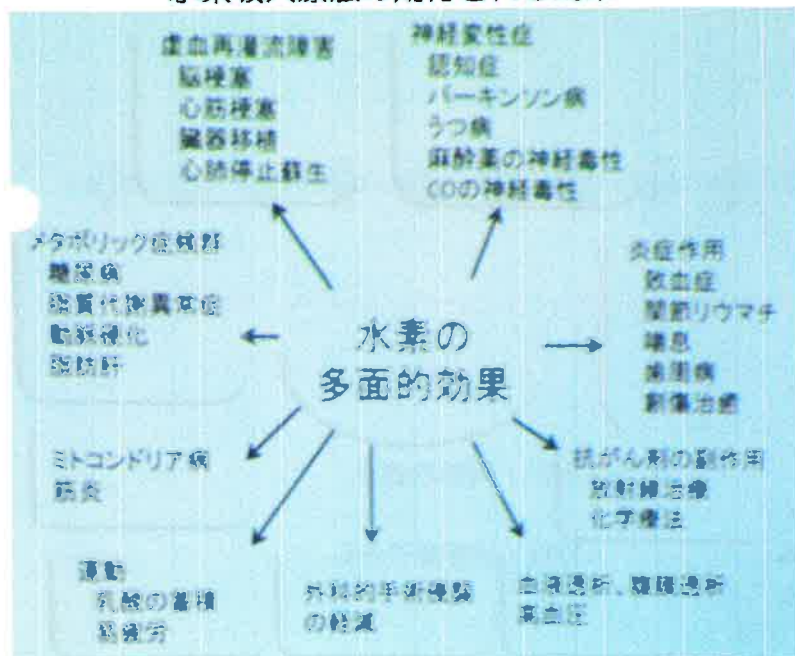
ルテイン（加齢黄斑変性症の進行予防や治療効果）など。

### α-リポ酸

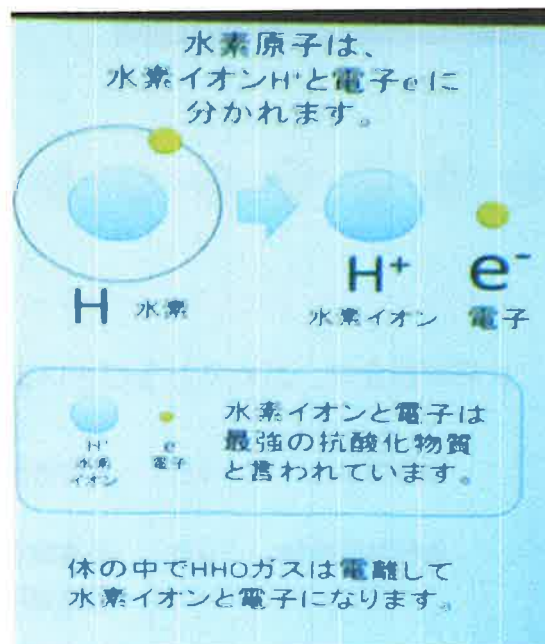
多くの科学者が、α-リポ酸を理想的な抗酸化物質と考えている。

- 1) 簡単に素早く吸収され、フリーラジカルをすぐに中和でき、老化を遅らすと考えられている。
- 2) α-リポ酸は高い抗酸化作用で、あらゆる状況でフリーラジカルのダメージを防ぐ。脳、血液、体脂肪、心臓、脾臓、腎臓、骨、関節、肝臓など、あらゆる臓器のあらゆる細胞の中で働く。
- 3) α-リポ酸はビタミンCやビタミンE、グルタチオンを再生しリサイクルする。様々な病気に効く最大の理由。

### 水素吸入療法の期待される効果



### 水素吸入療法の原理



### ◇抗老化で心掛けること

#### ①運動

- 1) 有酸素運動 2) 筋トレ 3) ストレッチ 4) バランス運動：片足立など

#### ②食事：体内に摂取するもの（サプリメント含：有料、身体への投資）

- 1) カロリー制限（今までの70%）
- 2) 必要な栄養素（タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン類、微量元素など）
- 3) 植物由来の抗酸化物質（フラボノイド、カロチノイド）の摂取

#### ③抗酸化治療を受ける（有料 体への投資）

- 1) オゾン療法 2) 水素吸入療法 3) グルタチオン点滴療法 4) α-リポ酸点滴療法
- 5) ヒト幹細胞培養上清点滴療法 etc.

### ◇ビヨンド・エイジング

歳をとることは、悪いことではない。年齢という枠を超えた生き方の提唱。

脳の若返りは、年齢に関係ない。

脳細胞の数は加齢で減少するが、シナプスのネットワークは増加していく。

脳に新しい刺激を与え続けることで、シナプスの可塑性（思うように形を作れること）を強めることができる。





## 第7分区親睦ゴルフ大会


5月23日(木) 於：ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎  
ホールインワンをされた牛久ロータリークラブの  
園部昌彦会員

ホールインワンの記念品です。



6月の記念日、おめでとうございます。

- |        |                                      |                  |
|--------|--------------------------------------|------------------|
| お誕生日   | ・5日： 西村秀明君                           | ・6日： 阿部孝義君       |
| 奥様お誕生日 | ・1日： 小島敏子さん<br>・15日： 岩田節子さん          | ・13日： 沼野恵子さん     |
| 結婚記念日  | ・6日： 滝澤健一君とひろ美さん<br>・27日： 伊東寂円君と育子さん | ・11日： 中嶋義雄君と茂子さん |

 ニコニコボックス	私は進んで奉仕の資金を提供します
<p>¥10,000 園部昌彦 (牛久RC) 7分区ゴルフでホールインワンしました。</p> <p>¥3,000 沼野君 無事分区のゴルフ大会が終了しました。肩の荷が下りました。牛久の園部さんがホールインワンを出されました。</p> <p>杉野(美)君 秋田君にお世話になりました。</p> <p>毛利君 末益さんのピアノに感謝して。</p> <p>¥2,000 杉野(訓)君 今日ロータリーに来る時に結婚記念日の花束がタイミング良く届きました。</p>	<p>¥2,000 西村君 井田様を歓迎して。末益さんピアノありがとうございました。</p> <p>海老原君 末益さんのピアノありがとうございました。</p> <p>¥1,000 島倉君 卓話させていただきます。</p> <p>小島(孝)君 週報に写真が載りました。</p> <p>岩田君 週報に写真が載りました。</p> <p>大竹君 週報に写真が載りました。</p>
<p>ご芳志の寄金、ありがとうございました。</p> <p>小計 11件 ¥29,000 累計 346件 ¥955,000</p>	

通常例会を欠席される方は前日午後5時までに関口副SAA (電話 080-1003-9935) に必ずご連絡ください。

**R1第2820地区・第7分区 竜ヶ崎ロータリークラブ**

☆例会日：火曜日・12:30~13:30      ☆会長・島倉秀也      ☆幹事・西村秀明      ☆SAA・諸岡佳子  
☆例会場：喜仙      〒301-0824 龍ヶ崎市下町2981      電話 0297-62-0269