



# TAKIKAWA ROTARY CLUB

本日は 第2850回 例会  
プログラム  
そらぶちキッズキャンプ活動報告  
No.2682 11月28日(木)

次週以降の予定  
12月5日(木) 年次総会  
12月12日(木) 忘年会(夜間例会)  
12月19日(木) 半期を省みて  
栽培漁業マツカワ復活を目指して

## 第2849回 例会報告

2013年 11月21日(木)

### 会長挨拶・報告



皆さんこんにちは。本日も例会出席ありがとうございます。11月も半ばを過ぎ本格的な冬も間近であります。会員の皆様におかれましては特に健康に留意されお過ごし下さい。

明日は11月22日ですが50年前、1963年の11月22日アメリカのダラスでケネディ大統領暗殺事件がありました。当時、私は高校1年生でしたが強く記憶に残っています。50年後、あの時5歳の娘さんだったキャロラインさんが駐日米大使として先日赴任されましたが、この半世紀50年間の時間の経過が長いようですが、今となっては短いように感じています。

今日の例会は、滝川スポーツクラブの三國様により「高齢者の健康づくりにスポーツクラブが果たす役割」とのテーマで講演をいただきますが、よろしくお願ひ致します。

### 幹事報告



本日は2点報告があります。  
①赤平クラブより12月のプログラムが届いています。

②来月5日理事会とクラブ協議会を開催しますので、2月以降の例会を担当する委員長は事業実施計画書の提出をお願いします。また下期3月以降の例会担当の委員長も事業実施計画書の提出をお願いします。

### 委員会報告

親睦委員会 山口 恵子 委員長

今晚6時からやまもとで木曜フォーラムを開催します。参加される方はお忘れなようお願いします。それと今日お配りしました忘年会のご案内ですが、楽しいことをいろいろ計画していますので、たくさんの会員の参加をお願いします。またご婦人の同伴も宜しくお願い致します。

クラブ管理運営委員会 菅原 章二 委員長

12月5日定時総会を開催しますので、皆さんの出席をお願いします。

## 先週のプログラム

■ゴルフ同好会担当例会■



ゴルフ同好会 西村 恒則 副委員長

今日はゴルフ同好会担当の例会でございます。同好会長の佐藤佳朗副会長に命じられて私が最初の挨拶と講師のご紹介をさせていただきます。

先ほど会長からもご紹介いただきましたが、今日来て頂きましたゲストは三國正明様です。スポーツクラブサンテというのが駅の裏にございますが、その滝川スポーツクラブの社長様でございます。私も今年の春からサンテに通ってしまして成果も充分現れていると思っています。滝川クラブのメンバーも時々何人も見かけます。健康管理作りにはとても良いと思っております。

それでは今日ご講演いただきます三國様のご経歴を紹介します。お生まれは昭和33年宗谷郡猿払村です。高校までは北海道内で、東海大学体育学部体育学科を卒業されました。その後札幌市の体育連盟札幌市スポーツ振興事業団というようなスポーツ関係の仕事をつと続けておられます。平成5年に株式会社北海道中央研究所の社長となられまして、平成24年株式会社滝川スポーツクラブの社長を兼務しておられます。いろいろスポーツ関係の資格をお持ちで中学校・高校の保健体育の教員免許、日本体育施設協会の水泳指導管理士、アメリカスポーツ医学協会のヘルスフィットネスインストラクターの資格、厚生労働省の健康運動指導士、そして同じく厚生労働省のヘルスケアトレーナーの資格もお持ちです。奥様とお子様1人のご家族構成です。趣味はスポーツ全般で特に水泳がお得意のようです。

今日の講演でございますが、高齢者の健康づくりにスポーツクラブが果たす役割というテーマでお話いただきます。これからの年寄りの健康管理についてきっと良いお話が伺えると思います。

### —高齢者の健康づくりに スポーツクラブが果たす役割—



滝川スポーツクラブサンテ社長 三國 正明 様

ただいまご紹介いただきました三國様でございます。この様な場でお話するというのは非常に慣れていないものですからかなり緊張いたしております。スポーツを長らくやっていますのでスポーツの話をするとはなんとか出来ますが、

アカデミックな話ではありませんので至らない処はご容赦願いたいと思います。

先ほど西村先生からご紹介頂きました通り猿払村で生まれました。父が教員をやっていました関係で宗谷管内を廻らせていただき最後は稚内で育ってまいりました。平成5年に会社を設立いたしまして稚内市の温水プールを管理運営しています。大学は東海大学ですが昭和33年生ですので同級生に全日本柔道連盟の副会長山下さんもいました。彼は武道学科で私は体育学科です。居酒屋で良く見かけましたが私とは違いオリンピック選手として栄養費を貰っていたのでいい酒を飲んでいました。原辰徳巨人軍監督も1学年下になります。卒業後すぐに第3セクターに6年間勤務しましたがスポーツに対する自分の思いと違うので独立しました。それから30年間スポーツ関連の仕事をしていただいております。

滝川スポーツクラブは昨年2月滝川市所有のプールの管理運営公募に応募して設立して現地法人です。滝川市から引き継ごうと思いましたが、以前からこの地域に興味がありました。それは明神町に滝川スイミングスクールという施設がありまして平成18年頃経営の打診をされたことがあったからです。残念ながら敷地面積が少なく駐車場が取れなかったので断念しました。私どもは平成17年稚内市営プール、そして本年2月から枝幸町の総合体育施設のプールも委託を受けました。滝川市と契約をする時に前田市長にグループのスローガンをお話ししましたが、それは「健康づくりは人づくり、健康づくりは街づくり、健康づくりは社会貢献」で、この3つの柱で事業を進める所存ですというものです。人づくりとは子供たちのスポーツ教室などで心身ともに健康な子供たちを育成すること、街づくりとは健康な大人が増え、産業が栄えること、そして社会貢献とは高齢者に対する健康づくりです。稚内市と共同で60歳以上の方の医療費を調査したところスポーツをされている方は年間30万円ほど掛かっていませんでした。今回安倍政府の成長戦略の中に初めて健康長寿社会の実現という項目が明記されました。具体的に言うと予防医学の充実の中での健康関連産業の育成です。これからは国の後押しも受けながら皆さんの健康管理に力を入れていきたいと思っております。

高齢者の健康管理で1番考えられるのはまず介護のことになります。私どもは道北18市町村と契約して毎年介護予防事業を実施しています。その中で特に感じていることは、高齢になると外出しづらくなるということです。それが寝たきりや介護が必要になる大きな要因であります。介護保険の規模は年々膨らんできています。保険料も3,000円から5,000円代に上昇してきています。平均寿命と健康寿命ですが、平均寿命は男性80歳女性90歳、健康寿命は男性で70歳女性で73歳位となっていますので、それから平均寿命までが介護を受ける年数となります。これをいかに縮めるかが大きな問題であります。介護

を受ける大きな要因は女性では認知症が男性では脳血管障害が多いとなっていますが、運動をすることが解決の力になると思われます。歩いたり走ったりすることは循環器に良く、筋肉トレーニングは糖尿病などの代謝系に良いとされます。運動をすると42時間は効果が持続するのでサテでは会員の方に週2・3回の利用を勧めています。運動をしてエネルギーの消費しやすい体にするのと食事も大事なことです。日本人が長命なのはお風呂好きなこともあるといわれています。それは体温を上昇させることは免疫力を高めるためであり、同じように運動をして体温を高めるのも同じ効果です。昔は運動不足などで血糖値の上昇を防ぐには歩いたり走ったりすることと言われましたが、現在ではそれにプラスして筋トレやダンスなどのクロストレーニングが有効となっています。

最近新聞などで目にするロコモティブ・シンдрームという言葉があります。これは運動器の機能低下のことで、骨や関節の動きを指します。NASAの発表では宇宙空間において筋肉は1日につき1%ずつ低下となっています。地球に戻ってから宇宙飛行士は、トレーニングをして筋肉を戻してから一般社会に復帰します。次に東大での研究でベッドに寝たきりの人の筋力低を計ったところ2日で1%の低下がわかりました。加齢で筋肉は必ず失われていきます、特に下半身、太腿のあたりが一番です。本日お配りしました資料の中に無料体験券が入っていますので、ぜひ一度お越し下さい。

## ニコニコBOX

松原 章会員

孫の7歳・5歳・100日のお祝いを無事終えて。

細田 光人会員

結婚祝を頂き有り難うございます。誕生祝のお祝いにならないよう精進します。

戎谷 侑男会員

札幌乙女ごはんのマンガ本を紹介させて頂きまして。

佐藤 佳朗員

担当例会無事終えて。(ゴルフ同好会)

西村 恒則会員

ゴルフ同好会担当例会で講師の紹介をさせていただきます。

会長／中垣 陽一

幹事／鈴木 英光

編集／クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp

ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30

例会場●ホテルスエヒロ

事務局●ホテルスエヒロ 7F

〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16

TEL(0125)22-3344

FAX(0125)24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。