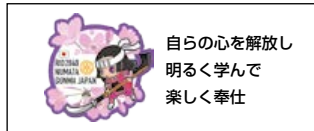




**2023-2024**  
**No.1712**  
**2023.8.17**

会長：武井順一 幹事：関美津男  
会員数：48(内2名特別会員) 会場出席：25 欠席：23  
出席率：54.35% 前々回出席率：73.91%  
点鐘：武井順一 会長 司会：武井正男 副S A A  
ロータリーソング：奉仕の理想 (ソングリーダー：小澤博之)  
例会場：ホテルペラヴィータ 2F 12:30～



**会長の時間**

**武井順一 会長**



信用金庫協会が毎月発行している『経営情報』という冊子があります。その7月号に、睡眠不足で悩まないパフォーマンスを上げる睡眠法というのがありましたので、紹介したいと思います。

私自身、以前は睡眠なんて全然意識した事はなくて、眠くなったら寝て朝までぐっすり8時間位は普通に眠っていたのですが、ここ数年は大体4～5時間位、どんなに遅く眠っても朝3時か4時には目が覚めてしまいます。そんな事で私も睡眠について興味を持ちました。

OECD(経済協力開発機構)の調査によると、多くの国が一日の平均睡眠時間8時間を超えている中、日本人は7時間22分と、加盟国30ヶ国中最下位という事です。

平日の寝不足は週末の寝だめで解決できると思っている人も多いようですが、ある大学の実験で、一日や二日の寝だめで睡眠負債はほとんど解消されず、又事前に睡眠をため込む睡眠貯金も出来ないことが明らかになっているそうです。

睡眠が担う五つの重要な役割として

- ①脳と体に休息を与える。
- ②ホルモンのバランスを整える。
- ③記憶を整理して定着させる。
- ④免疫力を上げて抵抗力を高める。

免疫はホルモンとも連動しているため、睡眠不足でホルモンのバランスが崩れると免疫力の低下につながり、風邪やインフルエンザ、アレルギーなど免疫に関係する病気のリスクも高まります。

- ⑤脳の老廃物を除去する。

体内の老廃物はリンパ組織を通して細胞外に排出していますが、脳内では脳脊髄液がその役割を担っていて、この作業は主に睡眠中に行われるため、睡眠不足が続くと老廃物が蓄積し認知症のリスクが高まるという事です。

以上、五つの役割を十分に果たすための質の良い睡眠はどうしたら得られるのか。入眠直後の深い眠り、ノンレム

睡眠が非常に大事との事。ノンレム睡眠は、最初90分あるそうですが、その後は浅い眠りのレム睡眠とノンレム睡眠が4～5回繰り返されるそうですが、最初の90分のノンレム睡眠が大事だという事です。

この90分のノンレム睡眠を得るためには、具体的には就寝したい90分前に40度位のややぬるめのお風呂に15分程浸かり深部体温をしっかりと上げるとその深部体温が徐々に下がり、90分後スムーズに入眠でき黄金の90分を得る事ができるそうです。皆さんも試してみてくださいはいかがですか。

**幹事報告**

**関美津男 幹事**



- ①富岡ロータリークラブより『60周年記念誌』が届いておりますので回覧致します。
- ②次週24日は通常例会、クラブ会員組織強化委員会の担当卓話です。例会終了後に理事会を行います。
- ③8月27日に『クラブ活性化ワークショップ』が前橋商工会議所で開催されます。当クラブから、武井会長・金井エレクト・山田委員長・幹事の関が参加予定です。
- ④7月中旬の大雨により被災した2540地区(秋田)の淡路ガバナーより、全地区へ秋田豪雨災害支援金の依頼が来ております。依頼文と支援金ボックスを回しますのご協力をお願いします。
- ⑤地区内各クラブより例会変更の案内が届いています。



## ソングリーダー

小澤博之 会員



## 本日の卓話

世界に希望を生み出そう



長期戦略委員会の生方彰委員長より卓話者の紹介

## 出席報告

須田恭弘 委員



金井利夫 会員 (当クラブチャーターメンバー)

新潟万代RCと友好クラブ締結に至ったいきさつをお話し頂きました。

## ニコニコBOX報告

富井 潤 委員



北野浩司郎 会員 (当クラブチャーターメンバー)

当クラブ創設に至ったいきさつと、チャーターナイトについてお話し頂きました。

武井 順一・関 美津男

- ①先日の台風7号は西日本では大雨と風で大変でしたが、利根沼田は何の被害もなく又久しぶりの雨でほっと一息という感じで安心しました。
- ②今日の卓話は、我が中央RCの生い立ちを当クラブチャーターメンバーの北野浩司郎さんと金井利夫さんにお話して頂けるという事です。期待しています。

北野 浩司郎

今日は久しぶりに卓話をさせていただきます。つたない話ですのでお許し下さい。

金井 康二

お盆中、あまりにも暇なのでアマゾンムービーで竹内力が不良高校生を演じる『岸和田少年愚連隊・カオルちゃん最強伝説』を見ました。あまりに竹内力の高校生がすごく、圧倒され、続けて3本見てしまいました。皆さんには勧めません。コロナより強烈です。

プチ連名(本山佳宏・須田恭弘・斉藤正明・富井潤・原澤ふじ子・古池好幸)

本日の卓話、チャーターメンバーの北野浩司郎さんと金井利夫さんのお話を楽しみにしています。

## 『ロータリーの友』の解説

植村 仁 委員

