

# WEEKLY

Rotary



The Rotary Club of Ichinomiya

●例会日 木曜日 ●例会場 一宮商工会議所 ●承認日 昭和24年12月31日  
●事務局 一宮市栄4-6-8 一宮商工会議所ビル5階 電話(0586)24-1931 フax 491-0858

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

URL:<http://rc138.org> E-Mail:[rc138@lily.ocn.ne.jp](mailto:rc138@lily.ocn.ne.jp)

2022年6月30日  
第3510回例会

## プログラム

- クラブアッセンブリー
- 理事役員退任挨拶

ロータリーソング 「四つのテスト」

第3509回例会の記録  
2022年6月23日(木)

会長挨拶

梯 國彦

皆様、こんにちは。

今日のお客様は、元NHK制作プロデューサーの北折一さんです。

テーマ「ガッテン流 コロナでわかった！健康長寿の秘策」について卓話を頂きます。

2021年-2022年度のロータリーも本日と30日の最終例会で終了します。本年は年度初めに一宮市内3ロータリークラブの会長幹事の方々に声をかけて、他の市内クラブともお互い交流しようと提案し、尾西ロータリー、一宮北ロータリー、一宮中央ロータリー様に訪問して参りました。それぞれに特色が有り、意見交換と親睦を深める事が出来ました。改めて歴史と伝統ある一宮ロータリークラブの風格を認識してまいりました。

本日のロータリーの学びは、尾車部屋親方 尾車浩一さんの「稽古に泣いて土俵に笑う」です。何かに成功するには、自分のためにではなく何かのために頑張るというものを常に持っている人でないと駄目だと書かれています。稽古中に四股を200回踏めと言われると、200回踏んだ後におふくろのためにもう20回、俺の出世を待っているおばあちゃんのためにもう20回とそうやって四股を踏み続け、努力の人 琴風は大関になられたそうです。自分のためだったらやれていなかつたと書かれています。プロの世界、競争の世界で闘取として、親方として、相撲協会理事として活躍できたのは、その姿勢があつたからだと私は思います。

決算理事会報告

鈴木洋志

\* 協議事項 \* 以下の項目を承認

☆ 2021-2022年度決算

## 次回の予定

- クラブアッセンブリー
- 理事役員就任挨拶

一宮

題字 PG 安野譲次



重文 「陵王」面 真清田神社蔵

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

会幹	長梯	彦	國	戸	徹
副	事鈴	洋志	洋誠	吉	人夫
副会長	木子	兒	誠	内	

## 委員会報告

ニコボックス

☆ 桑原英寿君

去る6月17日に開催されました IRG 会ゴルフコンペに紅組の部で優勝させて頂きました。同組の滝さん、森 隆彦さんに感謝。本年度IRG会幹事の野杣さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

☆ 野杣晃充君

先日6月17日、岐阜カンツリー倶楽部にて第4回 IRG会ゴルフコンペが開催出来ました。皆様ご参加いただきありがとうございました。これにて瀬部手のコンペが無事に終わりました。次年度江崎幹事を中心に一宮ロータリークラブゴルフ同好会がますます盛り上ることをお祈り申し上げます。

☆ 梶 國彦君 鈴木洋志君

本日は元NHK制作プロデューサーの北折一様に「ガッテン流 コロナでわかった！健康長寿の秘策」と題し卓話を頂く喜びで。コロナも落ち着きはじめ、タイムリーな話しを大変楽しみにしております。

## 出席報告

現在の会員数

109名

本日の出席数

62名

前々回の出席率

100%



マルチブルポールハリスフェロー+1 ブルーストーンラベルピン贈呈  
藤原基弘君 猪子誠児君 鎌田芳彰君 森 初男君 村川文穂君



ポールハリスフェロー認証状ピン贈呈 佐々憲一君 栃倉 熱君

\*\*\*\*\* プログラム \*\*\*\*\*

卓話

北折 一氏

(元NHK制作ディレクター)

テーマ「ガッテン流 コロナでわかった!

健康長寿の秘策」



皆さん、こんにちは。敗北の北に挫折の折と書いて、北折と申します。名前もマイナスと書いてはじめ、みたいな(笑)。

元気で長生きしてサッと旅立つピンピンコロリと、長悪いのネンネンコロリ。どちらがいいかと言えばほぼ100%が前者がいいと答えますね。でもよくよく考えたら、新型コロナって、けっこうピンピンコロリ。問題は、長悪いはイヤだと言っておきながら、自らそうなる道を選んじゃってる人が、皆さんの中でも圧倒多数ということ。交通事故にたとえるなら、「コロナを避けたい」というのは「もらい事故はいやだけど、自損事故ならいいよ」と言ってるようなものです。大事なことは「仮に感染しちゃっても、重症化しない体になっておく」こと。それをやっておけば、4大死因も認知症も防げるし、肥満解消までできちゃうって話をします。

クイズ① 新型コロナウイルスを作り出したのは、人間である…? 正解は、○。なんか「陰謀説」みたいですが、事実です。

クイズ② ウィルスは、そもそも正式には生きものなの…? 正解は「どーでもよい」。生きものかどうかの定義は人が勝手に決めたもので、専門家の間でも定まってません。ただ、普通の生物とはまったく違う、爆発的な増殖力があることだけご理解ください。ウィルスは人の細胞内に侵入するとパカッと割れて、自分の遺伝情報を大量にばらまきます。その設計図通りに細胞内の材料を使って、人間自身がウィルスを大量生産しているのです。

問題は、あわてた免疫クンがウィルスをやっつけようと、やたらめったら一斉攻撃して、体を傷つけまくること=炎症。肺で起これば肺炎だし、脳卒中や心臓病も引き起こします。重症化しやすい人は、この免疫の暴走が起こりやすい人、あるいはすでに体内に炎症がある人と言えます。基礎疾患のある人が危険なのはそのためです。肥満もそう。内臓脂肪は「炎症物質の工場」で、血液中にばらまき

まくってる状態。重症化のリスクは3倍なので、「計るだけダイエット」しといてください。いい本も出ますんで。

喫煙(ある意味、感染症ですね。喫煙者はほぼ、身近な喫煙者の影響で吸い始めてるので)の重症化リスクは 1.8~5.7 倍。少しの運動でも息切れするような人が 5.7 倍ですので、この先も吸い続けるなら絶対に感染しないよう、特別に警戒してください。

クイズ③ 免疫力がアップして、感染症予防による食べ物は…? ヒント: ○○わ。「ちくわ」という声も上がりましたが、正解は「ねーわ！」。便乗商法に気を付けてください。感染を防ぐかどうかの大規模実験などできるはずがないので、だまされないように。

実は人の体内には、ウイルスが侵入した際に「増殖の手助け」をしてしまいやへな菌が住んでいます。それが、歯周病菌。歯周病の人は、重症化率がなんと 8.81 倍というデータがあります。歯周病は糖尿病を悪化させて、間接的にもコロナ重症化を促進します。しかもこの菌、歯ぐきの出血部分から血管内に侵入して脳に達し、神経細胞を分解して認知症を悪化させていることも最近わかりました。アルツハイマー型認知症の 54 人中 52 人の脳内から、歯周病菌が発見されています。

でも歯石を除去して歯みがきを頑張ると、インフルエンザの発症率が 10 分の 1 になったり、糖尿病の治療費が翌月には 30 分の 1 になったデータもあります。隠れ歯石をプロの手で除去してもらうのが賢い生き方です。新型コロナの死者はこれまで 2 年半の総合計で 3 万 1 千人。恐ろしいことに自分の口の中の菌が間違って肺に入って起こる誤嚥性肺炎の死者は、1 年間で 4 万人を超えてます。まさに「もらい事故はイヤだけど自損事故には無頓着」状態。なんとそれをわかりやすく伝えるマンガ本(出た出たデッターノ)もありますんで、よろしければ。

でも一宮市はすごいです。お口の健康を推進する条例まで制定してるんですから。それ、守らなかんて。で、その条例制定の記念講演をしたのが、さっきの歯石だらけの写真のご本人、糖尿病専門医の西田瓦先生です。動画の URL を紹介します。市民全員必見です。

<https://www.youtube.com/watch?v=J-0v6E70DmQ>

あ、デッターノのマンガも必読です！

結局のところ「コロナでわかった」のは、単にウイルスの怖さではなく、日頃どうやって生きておくかってことですね。重症化を避ける生活は、これすなわち健康長寿の王道そのもの。あなたは、何を大切に生きますか?それを大切にし続けながら、どうか人生を楽しんでくださいませ。