



家族に感謝、職場に感謝

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 松本 哲朗 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 杉本 忠夫 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org

インスピレーションになろう

<2018-19年度R.I.テーマ>
R.I.会長 パリー・ラシン

第1704回例会

水と衛生月間

平成31年3月14日(木)

外部卓話

於 名古屋東急ホテル

出席計算数 会員 56名

出席率 48名中39名出席

前々回出席率 81・25%

90・70%

例会プログラム

★鬼頭社会奉仕委員長

・老人介護施設訪問案内

★東日本大震災チャリティコンサート

2019開催案内

★林親睦活動委員長

春の家族旅行追加案内

★元ロータリー平和フェロー

澤屋奈津子さん活動報告

★卓話

「ロータリーソング

「われらひまわり」

指揮者 鬼頭 茂成

ピアノ伴奏 富板 玲子

★ゲスト

一般社団法人カナンウォーク

代表理事 伊藤 聖子さん

15-17年度ロータリー平和フェロー

澤屋奈津子

★ピクチャー

16-17年度ガバナー補佐

深谷 友尋さん

(名古屋みなPRC)

★ニコボックス

澤屋奈津子さんをお迎えして。吉

田隆彦君には格別お世話になって
ます。 名古屋みなPRC

深谷 友尋さん

澤屋奈津子さんお帰りのなごい!

伊藤聖子さんウォーキングの話、

楽しみにしています。 松本 哲朗

伊藤様卓話よろしくお願ひしま

す。 杉本 忠夫

伊藤さん卓話よろしくお願ひしま

す。 神谷さつき

澤屋奈津子さんお久しぶりです。

元氣そつて何よりです。 尾上 昇

澤屋奈津子さんお久しぶりです。

よつやく娘がかたづきました。ホ

ッとしています。 柴岡 正将

家族旅行是非ご参加下さい!

林 順治

ミヤンマー楽しんできます。

木村 光徳

古田憲一さん大変お世話になりま

す。 春日井和良

誕生月です。 竹林 正人

今日は元ロータリー平和フェロ

ーでR財団奨学生でもあった澤屋

奈津子さんが久々に帰国されてい

ますので、このあと近況報告をし

ていただきます。会長挨拶は報告

事項を2つして終わります。

一つ目は、再来年度の西名古屋

分区分ガバナー補佐を当クラブから

推薦してほしいと要請があった件

です。歴代会長会で相談し、理事

会の承認を得て、照井祥太さんを推

薦することになりましたので、そ

の折には皆さんご協力頂きます

よつやくお願ひいたします。

もう一つは、国際奉仕委員会で

進めてもらつた今年度の地区補助

金事業、「ミヤンマー難民孤児生活

環境改善支援」についてです。内戦

孤児が暮らす孤児院の食堂建築と

水タンク設置の贈呈式に参加する

ため、渡辺国際奉仕委員長はじめ、

堀江さん、木村さん、杉本幹事およ

び関係家族らとともに17日から現

地へ行つてきます。その様子はま

た機会を作つて報告いたします。

卓話

「その不調、もしかしたら

姿勢のせいかも?」

姿勢が心と身体のバランスを乱します

一般社団法人カナンウォーク

代表理事 伊藤 聖子さん

はじめまして。カナンウォーク

の伊藤と申します。姿勢と歩き方

を変えることで日常の中でできる

脳と心と身体の健康づくりについて

て、企業研修や出張レッスン、市

民向けのセミナーなどをさせてい

ます。 伊藤 聖子さん

カナンウォ

ークの「カナ

ン」は「叶夢

と書きます。

食へたいものを食べる。行きたい

ところへ行く、やりたいことをす

る、という「したい」を実現する

ことから、毎日当たりの前に行つて

いる日常のことまで、すべてのこ

とはこの身体があるからこそでき

ること。当たり前ではなく、とて

も有難いことです。そして、自分

自身が健康であることは、大切な

周りの人をも健やかにします。

私共では、そのことに気がき

この身体に感謝して丁寧に扱つこ

とが、自分だけでなく周りの人の

心と身体も健やかに育み、より多

くの夢を実現することができると

考えています。カナンウォーク

(叶夢ウォーク)は、多くの方が

当たり前に行っている「歩く」を

変えて、心と身体を健やかに整え

ることで、少しでも多くの方の夢

を叶えるお手伝いをしたいと考え

ております。

また、「カナン」は聖書に出てく

る「約束の地」と言われる場所だ

です。さらに、私達は生まれる前に

神様と約束をしてこの世に生まれ

ています。その約束は「使命」

とも考えられ、「約束の地」にな

らなりました。「約束の地」へ、み

んなで自らの足で辿り着ける(使命

を実現する)ようサポートする、

という意味がカナンウォークとい

う名に込められているもう一つの

意味です。

そんな想いのもと、姿勢や歩

きの健康についてお伝えさせて



伊藤 聖子さん

いただいているのですが、今日は30分と短い時間になりますので、皆様がこれまであまり意識されなかった「姿勢」の影響について、簡単に話をさせていただきます。また、簡単にできる姿勢改善エクササイズと、立つ、座る、歩く、どんな時にも大切な「天然の「コルセット」の使い方」を実践しながらお伝えさせていただきます。

皆様は今こうして座っていますか？
 しゃべっている、姿勢が悪いのはどんな状況でも起こり得るもので、姿勢が良い悪いというようにを気にする人はあっても、その姿勢が自分の健康に直接影響していると考えたことがある方は少ないのではないかと思います。

①の姿勢について、猫背という言葉がある人のうち、男性で75%、女性で63.2%の方に精神的な不調がみられる（精神的不調感と肩こり）心療内科クリニック、岡山大学保健環境センターという報告があります。またハーバード大学「コロンビア」大学の研究では、姿勢によってホルモンバランスが変わることを示しているものがあります。
 (Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. Cuddy, Amy J. C. Willmuth, Carol line. A. et al. [2015]) 腰に手を叩いたり、頭の後ろで手を組むような胸を広げる姿勢（ハイパワーポーズ）、背中を丸めたり体の前で腕を

組むような胸を閉じる姿勢（ローパワーポーズ）で、体内で分泌されるホルモンがどのように変わるかを唾液を採取して調べました。調べたホルモンは、テストステロン（男性ホルモン）、男性らしさを発現させる以外に、意欲や集中力にも関係しているホルモンと「コルチゾール（抗ストレスホルモン）」です。

どのような結果が出たかというと、ハイパワーポーズでは意欲や集中力を高めるテストステロンが増え、ストレスを感じているサインであるコルチゾールは減りました。逆にローパワーポーズでは、テストステロンが減り、コルチゾールが増えたのです。つまり、背中を丸める猫背は意欲や集中力を低下させ、その姿勢をしていることがすでにストレスだと身体は感じているという事です。このテストはこれくらいの時間をかけたかというところ、たった2分間で自分では意識していなくても、身体はそのように反応している、という



【姿勢改善エクササイズ】
 1. 首回し
 ① 背筋を伸ばしてうつむく
 ② ゆっくり右回し→左回し（各往復2. 肩回し）
 ① 両手を肩に当てる
 ② 前回し5〜10回
 ③ 後ろ回し5〜10回
 ※肘でつまみだけ大きく円を描く
 3. 体側伸ばし
 ① 肘を伸ばして両腕を挙げる
 ② 両手を組んで
 手のひらを上に向ける
 ③ 息を吐きながら上半身を真横に倒す（左右を行ったら、真後ろにも倒す）（2セット）
 4. 身体ねじり
 ① 両手は胸の前
 肘は肩の高さに上げる
 ② 左右に身体をねじる（左右で1回カウントして10回）
 5. 胸のストレッチ
 ① 肘を伸ばして両腕を後ろで組む
 ② 背筋を伸ばし、肘を伸ばしたまま腕を上上げる
 ③ 手を組み替えて、同様に行う
 【天然の「コルセット」の使い方】
 1. 下腹部からみぞおちまでお腹を面で引き締める

ことです。
 今日はほんの一部だけお話をさせていただきましたが、普段意識することのなかった姿勢が、実はもっともっと様々な脳や心や身体の健康に様々な影響しています。ぜひ今日から、姿勢についても意識を向けて頂けたらと思います。

【姿勢改善エクササイズ】

1. 首回し
 - ① 背筋を伸ばしてうつむく
 - ② ゆっくり右回し→左回し（各往復2. 肩回し）
 - ① 両手を肩に当てる
 - ② 前回し5〜10回
 - ③ 後ろ回し5〜10回
- ※肘でつまみだけ大きく円を描く
3. 体側伸ばし
 - ① 肘を伸ばして両腕を挙げる
 - ② 両手を組んで
- 手のひらを上に向ける
- ③ 息を吐きながら上半身を真横に倒す（左右を行ったら、真後ろにも倒す）（2セット）
4. 身体ねじり
 - ① 両手は胸の前
- 肘は肩の高さに上げる
- ② 左右に身体をねじる（左右で1回カウントして10回）
5. 胸のストレッチ
 - ① 肘を伸ばして両腕を後ろで組む
 - ② 背筋を伸ばし、肘を伸ばしたまま腕を上上げる
 - ③ 手を組み替えて、同様に行う

Point1 呼吸が止まらないように気を付けてください。
 Point2 お腹を面で引き締めた時、お尻の谷間が深くなる感覚、腿の内側が使えている感覚がが抑えられる良いです。
 2. 身長が5cm伸びるイメージで背筋を伸ばす
 Point 背筋を伸ばすイメージをおさがりの引き締めです。

天然の「コルセット」を使うことは、それ自体がトレーニングですので、続けることで少しずつ筋力が付いてきます。そうすると頑張りとお腹を引っ込めなくても、背筋を伸ばさなくても、意識せずにできるものになっていきます。1ヶ月続けてベルトの穴が1つ小さくなったという方も少なくありません。そのためには毎日実践し習慣にすることが大切です。まずは1日3回、天然の「コルセット」の練習をしてください。おすすめは朝・昼・晩の歯磨きの時に行ってください。他には、信号待ちの時エレベーターを待つ30秒の時、電子レンジのチンをしている時など、何か行動に紐付けて、この時はこれをすると決めると習慣になります。待っている時間を有効活用するのがおすすめです。今「健康経営」に取り組み企業が増えています。従業員が健康であることは生産性を上げるにはもちろん、社員の獲得や離職防止そして年を重ねてもいつまでも元気に働いてもらうための環境を作って

いくこと。それが企業が成長していく土台として必須となってきています。

カンヌネットワークでは、研修や出張レクチャー、健康イベントなどで健康経営のお手伝いをさせていただいております。新しい取り組みを考えていらっしゃる企業様、どのように取り組んでいいかわからないという企業様も遠慮なくご相談くださいませ。

「元ロータリー平和フェロー」澤屋美津子さん活動報告



06-08年度R財団奨学生の際も、15-17年度ロータリー平和フェローの際も、カウンセラーは吉田隆彦さんが務めました。

4月4日（木）例会の案内
 SPEAK OUT DAY
 第6大須なうフォトリポート
 表彰式

公共イメージ向上委員会
 前田 隆久・杉浦 令淑
 川畑 博敬・竹林 正人
 *本文は、原則、頂いた原稿を転載しています。