

# Koriyama West Weekly Report



第26回例会  
No.2799

会長/鈴木 茂幹 事/滝田 吉宏 クラブ広報委員長/濱尾 博文  
会報・雑誌小委員長/濱尾 博文 会報・雑誌小委員会副委員長/石橋 理  
事務局/〒963-8001 郡山市大町1-2-17 大ビル1階 ☎024-923-0847  
例会日/水曜日12:30~13:30 例会場/記憶の森 郡山市山崎305-10

## ゲスト卓話「疲れによる経済損失～正月疲れを吹っ飛ばせ！」 まごいち整体院 鈴木大介氏

開会点鐘 ロータリーソング「我らの生業」

四つのテスト唱和

鈴木 茂会長挨拶

皆さんこんにちは。新年会の会長挨拶で孔子の大学の話をさせて頂きました。

湯の盤の銘に曰く、荀に日に新たに、日々に新たに、又日に新たなり。

殷の湯王が洗面器に銘を刻み、毎朝洗顔するたびに確認していたという話でした。日本の未来に非常に大きな意味を与えてはいますので今日はその続きを話します。

康説に曰く、新民を作すと。これは自立して働く民をという意味だそうです。詩に曰く、周は旧邦と雖もその命維れ新たなりと。これは周という国は古い国ではあるがどんどん新しくできるという意味です。維れという字が維新の維、新たなりの新が維新の新、維新という言葉はここから来ています。維新という言葉を明治政府が使ったというは非常に意味があります。フランス革命の革は、命を断つてまで新しいものを作るという言葉だそうです。維新という言葉は、徐々に新しい民を作って変えていくという思ひがこもっています。当クラブも新会員が徐々に入ってきて、徐々に変わっていく様というのは、正に維新という言葉がぴったりなのかなと思いまして、こちらの話をさせて頂きました。

米山記念奨学会表彰

米山功労者 14回目

七海正克会員

出席報告

会員数39名 出席者数23名 欠席者数16名 出席率58.97% 前回出席率66.67%

ニコニコBOX報告 阿部治江ニコニコBOX副委員長

鈴木 茂会長 鈴木さん本日の卓話楽しみにしております。鈴木淳弥会員 大介さん卓話楽しみにしています！高橋金一会員 鈴木大介さんのお話楽しみにしています。丹生修一郎会員 ゲスト卓話宜しくお願ひします。阿部治江会員 石田 弘会員 伊東孝弥会員 乾 敦史会員 今泉雄二会員 遠藤雄一会員 金田岩光会員 佐藤克敏会員 鳴原健太郎会員 鈴木功一会員 樽川 啓会員 土井将照会員 七海正克会員 堀江正喜会員 宮本孝会員 柳沼克彦会員

今週のニコニコ大賞 鈴木功一会員



今泉雄二出席小委員長



ゲスト卓話 まごいち整体院 柔道整復師 鈴木大介氏

皆さんこんにちは。普段セミナーをする相手が2、30代の方ですので今日は緊張しています。宜しくお願ひします。

先ず「疲れによる経済損失」ですが、皆さん会社を経営されている方だと思いますので、これが会社経営



## 疲れによる経済損失

疲れによる経済損失には、慢性疲労や睡眠不足、目の疲れ、更年期による体調不良などがあります。

### 慢性疲労

文部科学省疲労研究班の試算によると、慢性疲労による経済損失は年間約1.2兆円に及ぶとされています。

### 睡眠不足

RAND研究所の試算によると、日本における睡眠不足による経済損失は年間約20兆円に上るとされています。これは、GDP比で2.92%に相当します。

### 目の疲れ

ビジネスパーソン1人あたり、目の疲れによる経済損失は年間約56万2380円に上ると試算されています。

### 更年期による体調不良

更年期症状による体調不良のまま働く「プレゼンティズム」との関係が注目されており、経済損失は年1.9兆円という試算もあります。

また、ストレスに伴う経済損失も指摘されています。九州大学都市研究センターの調査では、ストレスが低いほど年収が高いという相関関係が明らかになっています。

に直結してくる内容であるのかなと思い、今日はこの題にしました。

これには病気が入っていません。ただ疲れているだけなのです。ただの疲れが経済損失を生んでいますので、ここにプラスα病気の人が入ってくると、とんでもない額が年間損失になると言えるという状態です。なので疲れは解消しなければ！

私は郡山が大好きで3、4年前に郡山に戻ってきました。埼玉・東京・千葉・で柔道整復師として、整形外科や内科のリハビリテーションや、接骨院業務等をやってきました。郡山を元気にしたいという事で、これらの疲れを取っていく、運動不足を解消していく事で、経済損失を無くしていくのではないかと言うとを思いまして日々活動しております。

次に「正月疲れを吹っ飛ばせ！」という事で、正月も終わるこの時期、皆さんは疲れていると思います。

働き過ぎや激しい運動による過労



## 正月疲れを吹っ飛ばせ！

柔道整復師 鈴木大介

### 主な原因

- 働き過ぎや激しい運動による過労
- 不規則な生活による睡眠不足
- ビタミンやミネラルなどの栄養素やエネルギーの不足
- 加齢による代謝の低下
- 精神的なストレスによる脳の疲労感の蓄積
- 疾患（慢性疲労症候群、低血圧、糖尿病など）
- 貧血
- ホルムアルデヒドなどの化学物質や残留農薬などの化学的ストレス

### 結果

自律神経が乱れ、過緊張状態（交感神経優位）になり  
血流異常や内臓の働き、脳の働きが悪くなる

### 対応

## 熱生産

一緒に動きましょう!!

### 郡山を健康の街にします

これはやり過ぎている、オーバーワークの状態です。

#### 不規則な生活による睡眠不足

皆さんの中で夜ぐっすり眠れないという方いらっしゃいますか？（挙手）ちらほらいらっしゃいますね。睡眠をとっている間に脳は回復する、体は回復しやすいと言われています。ですのでちゃんと睡眠の質が上がらなと老廃物が循環しないので認知症になりやすいともいわれています。

#### ビタミンやミネラルなどの栄養素やエネルギーの不足

エネルギーが不足しているという事はよくある事ですが、更にある事が脂質・糖質を摂り過ぎてしまうという事。郡山は男性50歳以上で糖尿病全国No.1になっています。その後10年遅れで女性が60歳以上で糖尿病全国No.1になっています。かなり体調不良が全国的に見ても多い市になっています。それを変えるだけで、市内の生産性は上がるのではないかと思い、運動の企画をしています。

#### 加齢による代謝の低下

代謝（熱生産）というのは基本的に、内臓代謝、筋力代謝がありまして、肝機能が落ちてくると代謝の力も落ちてきます。更に骨格筋、体の周りに付いている筋肉ですが、これが落ちると代謝力が落ちてくる。なので運動して筋力を付けて頂く。そして血糖値を下げて頂く事で、内臓の機能も上昇する。運動する事でやる気も起きるし、病気にもならないという事、皆さんは目指して頂ければと思っています。

#### 精神的なストレスによる脳の疲労感の蓄積

精神的プレッシャーがかかる程、脳の回転速度は遅くなる。試算では7時間以下の睡眠であるとビール一杯飲んで仕事をしているのと大して変わりない作業効率だと言われていますので、しっかり寝て頂きたいというのが本音です。ホルムアルデヒドなどの化学物質や残留農薬などの化学的ストレス

建材による化学物質、これらは大分減ったと思います。残留農薬、日本は物凄く農薬を使う国なんですね。日本の野菜を輸出すると受け入れ拒否されたり。ここは気を付けて無農薬や有機野菜を摂取して頂けたらいいと思います。一週間の内一日だけでも農薬に汚染されていない野菜を摂って、正しい食生活をおくると、かなり臓器に溜まった残量農薬も排出されるというデータも出ておりますので、

食事を一日だけでも見直すという事をやって頂きたいと思います。

交感神経って何をするものなの？例えば熊に遭遇してヤバイ逃げなきゃとなり、瞳孔がパアッと拡大して心臓がどきどき血管も拡張して、さあ今から逃げるぞというモードになるのが交感神経優位で、自分を守るために防衛反応です。これがずっと起こり��けてしまうと、血管が拡張しているので体がどんどん冷えていきます。そうするといわゆる冷え性や血流不全に繋がってしまいます。その中で血流異常が起こります。内臓に入る血流量が減って内臓の動きが悪くなり、脳に入る血流量が減ってしまうれば脳の働きが悪くなるという事です。胃腸が悪くなれば便秘になるし消化不良になります。ご飯を食べたら直ぐ苦しくなる、何だか直ぐ眠くなる、こういう症状も基本的には血流障害と言えると思います。ですので今日はこれから皆さんに少し運動して頂きたいと思います。一緒に動きましょう！！





まごいち  
整体院

まごいち整体院  
健康コンダクター

**daisuke suzuki**

代表 鈴木 大介

080-7118-7827  
magoiti1019@gmail.com



#### Services

整体施術、スポーツトレーナー  
技術講師、福利厚生サービス  
整形外科、接骨院のビジネスサポート

#### Mission

健康な人を増やし、生産性向上を目指す

#### Vision

子ども達が誇りを持てる健康的な街づくり

#### Value

人、会社、街、全ての健康をサポート致します