

## 第2回 講座・会議等記録

- 1 日 時 平成26年6月2日（月）10時00分～14時30分
- 2 場 所 岩槻駅東口コミュニティセンター 4階多目的ルーム
- 3 準備担当 2班
- 4 講座内容 (1) 午前の部

「血液循環体操」 理学博士 二村ヤソ子講師

40年前から実践している体操で、当時の内容と変わりなく、全国を巡り指導を行っており出版もしているそうです。

人の体で大切な部位は肺で、血液への酸素の供給などにより体全体の活発な機能維持に繋がる。また、姿勢の悪化が内臓を含め骨格の柔軟性などに繋がる。

筋肉運動により血流が活発になり、特に血管の多くを占めている毛細管から内臓へと栄養が供給される。椅子に腰かけていても簡単に出来る運動などを行い、普段使われていない筋肉を動かしました。

歩行については、後足を蹴るようして前に出した足は踵から着地するようにすれば効率的に運動ができる。運動不足になると筋肉が緩み下側に下がってくる。

### (2) 午後の部

薬と上手に付き合う法 柴 元晴講師（元大宮校5期生）

余談話の東日本大震災の話が1時間余り続き、本題の薬についての話は残り30分の説明でした。

薬は7割程度の方に効果があるが効果がない方も3割程度いるそうです。また、薬の副作用については、例えば投薬の場合、血液で全身に回り必要のない臓器まで影響を受けることにありますので、副作用を完全に抑制することはできません。

資料の提示も行いましたが、A3程度の紙では見えず PowerPoint の使用などを考慮してほしかったです。

### (3) 第1回定期総会

1号議案（会則）・2号議案（役員選出及び紹介）・3号議案（事業計画）・4号議案（予算）について、原案どおり承認されました。

質疑応答は特にありませんでした。

その他、各クラブの紹介を行い閉会しました。

次回の講義の後、役員懇親会を開催することになりました。