



題字：秋田 久子

発行所 阪南市トータルフィットネスクラブ TEL (0724) 73-3130 発行責任者 黒瀬 義雄

「今」何を考えていますか

書記 前田 喜太雄

未来に向けて私たちが一人ひとりそれぞれ... 持ち、その想いを... 上のことを求め... 有意義になる... 人生は健康で過した... 多くの行動に移す...

大事なことは自分に自信を持つことである... 視野をできるだけ広げ、こだわりを減らすように努力する...



やさしい運動生理学(その二) ミラクルな血液循環

前号において、私たちの生体のしくみは極めて精巧にできていて、不眠不休の働きを続けてくれるお陰で私たちは毎日安閑として生活できるのだ、と書きました。前出の心臓と連携を保ちつつ昼夜とどまることなく活動しているのは血液循環です。私たちの体内で、血液が駆け巡る道程は長く、全ての血管の総和は何と九万kmに及び、地球を二周と四分の一も巡る長さに匹敵するといっても信じてくれないでしょう。

前号において、私たちの生体のしくみは極めて精巧にできていて、不眠不休の働きを続けてくれるお陰で私たちは毎日安閑として生活できるのだ、と書きました。前出の心臓と連携を保ちつつ昼夜とどまることなく活動しているのは血液循環です。私たちの体内で、血液が駆け巡る道程は長く、全ての血管の総和は何と九万kmに及び、地球を二周と四分の一も巡る長さに匹敵するといっても信じてくれないでしょう。

それでは、これらの重要なはたらきをする血液は、いったいどのくらいの量になるのかというと、大人で五リットルから六リットルです。ここでその血液が運動時にどのような動きをするのか下表をみて下さい。この表は安静時と運動時の一分間の血液の分布量を比較しています。私たちが激しく運動すると、運動に従事する筋肉や皮膚などに必要に応じて分布され、逆に肝臓や腎臓は激減しています。また運動をやめると徐々に元の状態に戻るのです。



九万kmに及ぶ血管のどこかに傷がついたり、詰ったりしますと、たちまち血液循環が不能となり、大変なことになる。栄養のバランスと適度の運動がきれいな血液を循環させることになり、きれいな血液の循環が、血管をきれいにし、動脈硬化などを防ぐことにつながります。

Table with 9 columns: 臓器 (Organ), 安静時 (At Rest), 運動時 (During Exercise). Rows include 肝臓 (Liver), 筋肉 (Muscle), 腎臓 (Kidney), 脳 (Brain), 皮膚 (Skin), 心臓 (Heart), その他 (Other), and 合計 (Total). Unit: ml/1分間.

味覚の秋到来、おいしい炊き込み御飯は如何ですか 萩原 トキ子



Recipe for '炊き込み御飯' (Cooked Rice). Includes ingredients list (米, 水, 酒, 醤油, 牛乳, 塩, 生椎茸, しめじ, えのき草, 油揚げ, 人参, パウチ, 鶏もも肉, 酒) and a 5-step cooking method.

短歌 夕照りの小波揺らぐ湖の面を 袴となして浮御堂 建つ 本地師らの形を厭はれ今にある ト子の巨木に風吹き渡る 行きゆけど芒の穂波まだ続く 雨雲低く包みみるる丘 白石町子



俳句 野田の絨毯縁どりし煙如彼岸し 上野 恭子

行事予定 阪南市トータルフィットネスクラブ 毎週土曜日 9時～11時 阪南市総合体育館をベースに実施 (11月24日) ハイキング&懇親会 (1月1日) 御来光 雲山峰 体育館 他行事 (11月23日) 阪南市マラソン大会 (2月10日) 金剛山耐寒登山 (2月17日) 泉州国際市民マラソン (3月16日) 体育館スポーツ祭

