

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

冷房病にご用心!

気温差で夏バテが起こる!? その理由とは

行ったり来たりが原因?

私たちのカラダは、自律神経によって体温調節をしています。気温が高い時は副交感神経が優位になって、汗をかいたり血管を拡張させたりして上がった体温を発散させ、気温が低く寒い時は交感神経が優位になって、血管を収縮させることで体温の低下を防いでいます。



気温差のある屋外と屋内を行ったり来たりすると、カラダは気温にあわせひっきりなしに、血管を拡げたり縮めたりしなければなりません。

こうした状況が自律神経のバランスが乱し、その結果、血行不良による冷え、だるさ、疲れなどの症状が現れます。これが夏バテ(冷房病)の正体! 冷房病は冷房の影響が蓄積してくる8月中旬あたりから出始めますが、その時期は、まだ残暑の真っ最中で、冷房を使わずにはられません。そのため生活環境を改善できず、秋まで不調を長引かせてしまう人が多いのです。

冷房対策のあれこれ

冷房は快適温度を保って上手に使いましょう。日中の設定温度は、外気温にもよりますが26度ぐらいが適温とされています。夜間、就寝中の室内で冷房を使う場合の設定温度は28度前後と、日中よりもや

や高めで朝までつけておくか、寝入り端だけ26度くらいにし、1時間程度で切れるようにタイマーをセットするなど、いろいろ試して自分に合う方法を選んでください。



コンクリート住宅は太陽の熱を建物の躯体に溜め込んで、夜間に放熱します。帰宅したらすぐに寝室の冷房をつけておき、建物から伝わる熱を就寝前までに下げておくのも快適に眠るコツです。また、冷房の風が直接体にあたらないよう、フィンを上向きにすることもお忘れなく。

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

星形の見た目が可愛い夏野菜「オクラ」

美味しくなるオクラの下処理方法

①塩づり: ゆでる前に塩でもんで、表面のうぶ毛を取ると、口当たりのいいネバネバとした食感を味わえます。

②「ガク部分」とれば、頭(ヘタ)

も食べられる: オクラの頭のヘタの部分もゆでれば食べられます。ヘタ

と実の間あたりの出っ張った「ガク」

に包丁の刃を入れ切り取ります。頭の

部分をすべて切ってしまうと、ゆ

でる時にオクラの中に水が入って料理が水っぽくなってしま

うので切らずに食べるのがおすすめです。

③ゆでてから、カット: オクラは中に

穴が開いているので、切ってからゆ

でると、お湯が中に入り水っぽくな

ります。必ず1本そのままゆでて

ください。



秋の門下生募集を行います。前もってご連絡いただければ、打ち込みや胴着・袴の着付け体験を無料でさせていただきます。ご連絡お待ちしております。



副館長
浅川 正堂



館長
浅川 裕彦



道場HPは
コチラ→



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは

058-247-3676

生活と共にし、遠慮も少なくなるので当然衝突も起きます。特に2日目です。衝突したままの状態が稽古に入るので、目を見開き、打ち合い、押し合い、正に意地のぶつかり合いです。ただ、刺々しい気持ちは稽古の汗とともに流れますので、しつこさはありません。稽古が終われば達成感も伴い、仲良く胴着を干しに行きます。そうして心の距離を縮めていきます。

喧嘩をする姿は年々減少傾向にありましたが、今年は口喧嘩さえありませんでした。それは仲が良いということではなく、子ども同士で関わる時間が少なすぎて距離感もつかめておらず、ようやく合宿で触れ合う機会を得たにすぎないと考えています。

人は人と接して初めて社会性を育んでいきます。感情が爆発しそうな経験や重圧と戦う経験を通じて感情のコントロールを学習していきます。

感染症の拡大に伴い、様々な自粛を行い始めて既に1年以上が経過しましたが、メディアは感染状況や経済、ワクチン、助成金など大人の事は取り上げても、子どもの育ちをそれほど取り上げません。育ちは数値化できない事や大人(社会)が安定した上での「子ども」であるというご意見は理解できますが、もう少し子ども達の育ちに目を向けてほしいと思います。子ども同士が触れ合い、気持ちをぶつけ合い、心を通わせる「育ち合い」の場が必要です。

子ども達が剣道を通じて、つよく豊かな日本人に育つことを願います。

子どもの汗と笑顔は

日本の宝

道



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

育ち合いの場

例年、二泊三日で行ってきた道場の合宿ですが、今年は感染対策を取りながら、日帰り形式で行いました。日帰りではありませんが、日ごろの稽古では見られない姿があり、「先生、ウノやりましたよー!」「くそ、先生をやっつけようと思ったのに」と指導者である私たちにもリラックスした気持ちで関わるのですから、子ども同士でもふざけ合い、はしゃぎ合う姿が多く見られ大変ほほえましいものでした。一方で少々気になることもあります。喧嘩する姿が見られないことです。