

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

# この冬は、しっかり温活

さまざまな場所で体温を測る機会が増えたことにも慣れてきた今日この頃ですが、現代人の平熱はこの50年で約1°C低下したとか。冷えは、ちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。

体温が1°C下がると代謝が10%~20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば体は様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにも…。身体を温めて血流を促し、体内バランスを整えましょう。

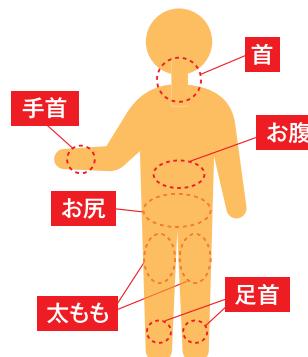
### 冷えが引き起こす不調

- 【頭髪】抜け毛、白髪、薄毛
- 【肌】くすみ、たるみ、のぼせ、シワ、シミ、クマ、ニキビ、乾燥肌
- 【歯・口】歯周病、歯肉の変色・委縮・腫れ
- 【こころ】イライラ、不眠、不安感
- 【目】ドライアイ、老眼、近眼、疲れ目、かすみ

【その他】肩こり、腰痛、頭痛、だるさ、関節痛、めまい、耳鳴り、月経不順、便秘、下痢、ほてり、むくみ 等

### 上手に身体を温めるコツ

効率が高い温めポイントを知つて、上手に体温アップしましょう。



### 筋肉をつけて内側から温める

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。中でも太ももの筋肉は、筋肉量が体の中で一番多く、太ももの筋トレが熱を作る上では最も効率的です。普段から体を動かし、筋肉をつけるようにしましょ。

### 「ながらスクワット」なら続けやすい!

テレビを見ながら、歯磨きをしながらスクワット。すぐに体が温まるので続けやすく、マメに筋肉を動かす事が冷え性の改善に有効です。

### ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が1°C上がり、免疫力が5~6倍になると言われています。10分くらい心地よく浸かって汗が出る“自分の適温”的お風呂で、体を芯から温めましょう。

## カラタすっきり! イキイキ! 健康サプリ

### 実は栄養満点の万能野菜【水菜編】



旬な時期以外でもスーパーで1年

中みかける水菜。比較的安価で、どんな食材にも合う水菜は、茎が白いため淡色野菜と間違える方もいますが、実は緑黄色野菜で、栄養も満点の万能野菜なんです！

### 水菜の栄養を逃がさない調理方法とは？

水菜に多く含まれるビタミンCは下処理の方法によっては栄養が逃げてしまいます。

洗う際や、水にさらす際は要注意。水と共に栄養が逃げないよう短時間で行って下さい。根元の土が気になる場合は、カットする前に水を張ったボウルで洗いましょう。

生の場合は栄養が逃げにくいサラダが良いでしょう。茹でる時は、汁まで食べることができるスープや鍋がオススメ！流れてしまったビタミンCだけでなく葉酸もしっかり摂ることができますよ。炒め物の場合は油を使用することでB-カロテンの吸収がアップされますが、熱により栄養が失われてしまうのでサッと炒めるようにしてください。

幼児、低学年の方が  
続々入門されています。  
コロナ対策を徹底しておりますので、  
是非お越しください。



副館長  
浅川正堂



館長  
浅川裕哉

道場HPは  
コチラ ➡



お問い合わせは  
**058-247-3676**

お問い合わせは  
**058-247-3676**

双柳館 深川道場  
岐阜市野一色 4-8-1



で  
す  
か。

向上心があればこそ打たれることを快く思う剣士は居ないでしょう。それでも「参りました。」「教えていただきました」ということです。「参りました。」「教えていただきました」と感謝の念をもつて首を垂れる器を形成していくことこそ、人生100年時代における生涯スポーツの真の価値であり、真の豊かさなのではないでしょうか。

### 実るほど首を垂れる稲穂かな

敗はつきものです。それにも増して、審査となれば合否が下されるわけですから、精神的負荷も大きいものであります。それでもかかわらず、承認の上で挑戦することだと私は大変価値の高いものだと思います。

現代日本にも長幼の情や年配者に対する思いやりの文化が残つておりますから、失敗を恐れる気持ちを受けることは少なくなるでしょう。また人生を生き抜いてきた自負もありますから、失敗を恐れる気持ちや失敗を認めたくない気持ちも少なからず大きくなることだと思います。剣道に限らず、スポーツに点数や勝敗はつきものです。それにも増して、審査となれば合否が下されるわけですから、精神的負荷も大きいものであります。それでもかかわらず、承認の上で挑戦することだと私は大変価値の高いものだと思います。

秋の全国審査において当館の一般門下生が六段に合格されました。

六段のとらえ方は剣道界でもそれぞれ

ですが、初段から最短でも15年の期間を必要とし、学

業や仕事を怠らず、剣道の修練も続けてこられたので

すから、私は大変価値の高いものだと思います。

回は健康寿命に関する生涯スポーツについて掘り下げてみたいと思います。

秋の全国審査において当館の一般門下生が六段に合格されました。

六段のとらえ方は剣道界でもそれぞれ

ですが、初段から最短でも15年の期間を必要とし、学

業や仕事を怠らず、剣道の修練も続けてこられたので

すから、私は大変価値の高いものだと思います。



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  
お話をしている徒然を書いて頂いています。

生涯スポーツの  
真価

日本は人生100年時代  
を迎えるとされており、現に  
国は世界一の長寿社会におい  
て、国民が充実して過ごせる  
ように、高齢者の医療や雇  
用に関連する事項に限ら  
ず、健康や教育についての施  
策も検討または実施され  
ています。これは単に生命を維  
持するのではなく、健康寿命  
(元気に文化的な生活を送  
ること)の延伸を重要視  
しているからです。そこで今