

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

その不調は急激な温度変化が原因！ 「寒暖差疲労」をためないコツ

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていけない状態です。成人の平熱は大体36°C前後から高くても37°C前半くらいに保たれています。

体温の維持に重要な役割を担うのが、自律神経です。外気温が高いときは、体温を下げるために血流を活発にし、汗をかいて熱を発散しています。一方、気温が低いときは血流を滞らせ、毛穴を閉じて体温を逃さないようにします。

寒暖の差が大きくなると体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、過剰にエネルギーを消費して体に疲労が蓄積してしまうのです。

前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あると「寒暖差疲労」の症状が現れやすくなるということなので気をつけてくださいね。

寒暖差疲労をためないための対策

●温度差をなくす

まずは体に寒暖差を感じさせないことが大切です。エアコンで一定の快適な温度に保ちましょう。

●適度な運動をする

寒暖差疲労は、体力のない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して、疲れにくい体を目指しましょう。

●お風呂にゆっくり浸かる

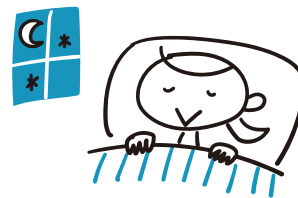
入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。自律神経のバランスを整えるためにも、シャワーで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめです。

●バランスのとれた食事を心がける

エネルギー源になるたんぱく質や、疲労回復効果のあるビタミンB群は積極的に摂取したいですね。

●良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」の2つがあり、互いにバランスをとりながら健康状態を維持しています。良質な睡眠をとることは、副交感神経を優位にし、心身を疲労から回復させるのに有効です。



カラダをつきり！ イキイキ！ 健康サプリ

「新米」と呼べるのはいつからいつまで？

新米の季節ですね。さて、「新米」と呼べるのはいつからいつまでのお米か、ご存じですか？



収穫したてのお米のように思っている方もいると思

いますが、新米表示については、JAS法（農林物資の規格化等に関する法律）の玄米及び精米品質表示基準で定められています。

それによると「収穫された年の12月31日までに精米され、袋詰めなどがされたお米のこと」とのこと。

また、複数の品種を混ぜたブレンド米の場合、新米の使用割合が50%以上だと「新米ブレンド」と表示できます。新米の使用割合が50%未満だと「新米〇%」と、その使用割合を表示しなければならないそうです。

これから年明けまで、新米を楽しめそうですね。

元気いっぱい小学生はもちろん、運動が苦手、ちょっと自信がない子も、ぜひ見学・体験にお越しください。道場の様子はFBやインスタで！



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕彦

A男がこのような心境にたどり着いたのも、挫折を乗り越えた日々の絶え間のない努力があったからです。試合で勝つこと、全国大会は目標であつて目的ではありません。私達は、子ども達が剣道を通して、つよく、豊かになることを願います。

今年ようやく岐阜県予選会が開催されA男は個人で優勝、団体で3位の成績を納めました。A男はこれまでの努力の日々を次のように振り返っています。努力を続けていても結果が出ないこともある。しかし努力を続けていると応援してくれる人がいることに気がつき、最後の試合の後には仲間だけでなくOBの方にも言葉をかけてもらえ感謝の気持ちでいっぱいだった。僕は剣道が大好きだ。次の目標はインターハイの出場と全国で活躍することだ。そして大人になったら僕が支えてもらったように、剣道で頑張る子どもたちを支え、応援できるようにしたい。

今年ようやく岐阜県予選会が開催されA男は個人で優勝、団体で3位の成績を納めました。A男はこれまでの努力の日々を次のように振り返っています。努力を続けていても結果が出ないこともある。しかし努力を続けていると応援してくれる人がいることに気がつき、最後の試合の後には仲間だけでなくOBの方にも言葉をかけてもらえ感謝の気持ちでいっぱいだった。僕は剣道が大好きだ。次の目標はインターハイの出場と全国で活躍することだ。そして大人になったら僕が支えてもらったように、剣道で頑張る子どもたちを支え、応援できるようにしたい。

今年ようやく岐阜県予選会が開催されA男は個人で優勝、団体で3位の成績を納めました。A男はこれまでの努力の日々を次のように振り返っています。努力を続けていても結果が出ないこともある。しかし努力を続けていると応援してくれる人がいることに気がつき、最後の試合の後には仲間だけでなくOBの方にも言葉をかけてもらえ感謝の気持ちでいっぱいだった。僕は剣道が大好きだ。次の目標はインターハイの出場と全国で活躍することだ。そして大人になったら僕が支えてもらったように、剣道で頑張る子どもたちを支え、応援できるようにしたい。



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。

勝った。負けた。の向こう側に

薪を背負って本を読む少年の像で知られる二宮尊徳（金次郎）は、幼少期に両親をなくし、働きながら勉学に励み、小田原領内において実家や町の復興を成功させたといわれています。その二宮尊徳が残した教えの一つが、積小為大（小さい事が積み重なって大きな事になる。大きな事を成し遂げようと思うなら、小さい事をおろそかにしてはいけません。）です。

道場連盟では「剣道を通して学んだ事」をテーマに体験発表が行われます。A男は小学1年から剣道を始め、全国大会、岐阜県選抜選手を目指して稽古を重ねました。彼の発表は毎年「積小為大。僕はこの言葉を信じて稽古をしていく。」から始まります。小学六年時に憧れの日本武道館を逃し、親子で涙を流し、再挑戦を誓うもコロナにより三年の間、大会は行われず挑戦の機会すら与えられませんでした。しかしA男はコロナで稽古ができない時、定期テスト等で稽古仲間が少ない時、疲れ等で体が痛む時、如何なる状況においても、出来る稽古を絶え間なく続けてきました。



双柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676

道場HPは
コチラ→

