

# 令和4年度第2回マスターズ練習会 2月11日八代市鏡武道館にて行う!!

# マスターズ新聞

2/11（祝）鏡町武道館にて、マスターズ練習会を行いました。宮崎県・大分県からも8人の先生方にご参加いただき、総勢30人ほどでとても良い練習会となりました。まず、全員で準備運動、基本練習を行ったあと、形・組手・武術に分れそれぞれが気持ちの良い汗を流しました。形は分解を交えながら丁寧な練習を、組手は打ち込みや技の確認から試合形式までを、武術は宮崎県の西内先生より体の使い方や力を抜く事の大切さなどご指導いただきました。令和5年度も、九州各県の先生方と親睦を図るべく企画いたしますので一緒に練習しましょう。九州マスターズの輪を広げていけたら嬉しいです。今回ご参加頂きました先生方、心より感謝申し上げます。



第13号  
発行所  
マスターズ部会  
生涯空手編集部

今月の言葉  
**守破離**

### ご存じですか？男性更年期障害

**4コマ漫画**  
**マスターズあるある**  
(題：硬い？堅い？)

作者：A.Y

気になる症状に心当たりは有りませんか？

- 全身の倦怠感、疲労感が抜けない
- 集中力や記憶力の低下
- イライラする、不安感がある
- 眠りが浅い、寝つきが悪い
- 肩こりや頭痛、関節痛、めまい
- 性欲の低下

原因は男性ホルモンの減少ですが、加齢によるものと諦めていませんか。

**解消するポイント**

- ストレスをためない（ストレスは男性ホルモン減少を加速します）
  - 無酸素運動と有酸素運動をバランスよく行う
  - 質の高い睡眠（寝酒は控える）を取る
  - 亜鉛（ワカメ・レバー・大豆）、たんぱく質（牛肉・豚肉・卵・）、アミノ酸（玉葱・ニンニク）をバランスよく摂取する
- ちょっとした心掛けが予防に繋がりますヨ

# 健康の玉手箱