

6月号に寄稿頂きましたのは、玉名市築山道場の中島暁峰先生です。ご夫婦で大会参加し、お二人揃って入賞された事もある先生です。マスターズ大会参加の楽しみ方や意義などについて書いて頂きました。(2ページ目)



新年度がスタートし、会員の皆様も何かと気忙しくお過ごしではないでしょうか。5月中旬～6月中に体調を崩してしまう方も多い様です。

ストレスが知らず知らず溜まってしまい自律神経が乱れてしまいます。そんな時は、

- ① ゆっくり眠る
- ② 美味しいものを食べる
- ③ 気の合う仲間とコミュニケーションをとるets.

日々、元気に過ごしたいですね♪



マスターズ新聞も3号目になりました。皆さまに読んで頂けるか不安もありましたが、審判講習会時に「見たよ～」と声を掛けて頂き嬉しい限りです。ご意見等も頂きました。引き続き、ご意見・ご要望を募集中です。宜しくお願い致します。

### 高齢になると、男女とも便秘に悩む人が増えてきます

人は高齢になるほど、便秘になりやすくなります。

若いころは女性の方が便秘になりやすいものの、その差は年齢とともに徐々に小さくなり、70歳以上では、男女ともに便秘に悩む人が多くなります。高齢になると便秘になりやすくなるのは、加齢によって筋力や身体機能が低下することや、便秘の原因になる全身性の病気にかかりやすくなることに関係していると考えられています。

#### スムーズな排便のためには《正しい排便姿勢》が重要です

ロダンの「考える人」のイメージで前かがみになり、足先は床につけて、かかとを少し上げます。



作者:A.Y

# マスターズ新聞

第3号  
発行所  
マスターズ部会  
生涯空手編集部

## 今月の言葉 感謝

## 健康の玉手箱