

# 生涯現役だより

創刊2024  
2024年7月号  
0007

## 鬼の霍乱

真夏のような梅雨を過ぎ、蒸し暑い日本の夏がやってきました。今月号は、前半に6月の出張エクササイズのお話、後半にはクーラーの季節ならではの体調不良の原因や、その対策についてお伝えしていければと思います。暑い季節の始まりは無理をせず、身体を順化させていきましょう。アスリート時代、順化を早めるには10時間睡眠が必要であると言われていました。睡眠時間が確保できる方は是非お勧めいたします。

## (株)マルジ様へ、出張エクササイズ

国際線の機内誌でも御紹介されました、世界の赤パンツで有名な(株)丸治様にてマルジ友の会ロイヤルカスタマーの皆様に向け、「正しく歩いて生涯現役」をテーマにスティックサイズセミナーを実施させて頂きました。初めての皆様は誰1人基本メニューをクリアすることができず、改めてジムで定期的にトレーニングされている皆様の努力成果を確認できました。



## 今後の出張レッスン

この出張エクササイズ事業は、京都同志社大学、豊島区目白区民広場、赤倉温泉からスタートし、(株)電通の社員様ケアまで進んでいましたが、コロナ禍に入り4年間頓挫していました。今後、工藤トレーナーの完全復帰に合わせて、少しずつの再開を考えております。

## エクササイズBook完成記念

生涯現役の基本をお伝えする冊子を会員の皆様に配布させて頂きました。スティックをおもてなし価格にて販売させて頂きますので、ご自宅でもぜひこちらのガイドBookとあわせてご利用ください♪



~~33,000円~~



23,000円

(税込)

# この時期、特有の体調不良

鼻水、咳、関節の痛み、身体のだるさなど、6月末は体調不良の方が多く見受けられました。私もアレルギー反応が起きたので、その原因について考察しました。

## 【体温が0.5度上がると、酵素の動きが低下】

学生時代は疲労の研究をしていました。高強度の運動直後、体温が上がるのですが、身体を急速に冷やす事で、疲労分解に関係する酵素の動きを正常に保つ事が分かりました。ちなみに冷やさないと、酵素の動きが悪くなるので、たったの体温0.5度でも疲労を示す数値は雲泥の差でした。

## 【体温が下がっても酵素の動きは低下する】

体調不良、アレルギー反応が出る時の体温は、自分の好調時の体温より、マイナス0.5~0.8度となることが多いです。

## 【体温の早期回復の鍵は、深部体温を上げること】

ホメオスタシス(恒常性)があるので、時間が経てば平熱に戻ります。それに伴って体調も元に戻りますが、早期回復したい方は深部体温を上げる事をお勧めします。

### 〈深部体温の上げ方〉

- ①腹式呼吸しながら有酸素運動
- ②リラックスタイムを作る
- ③就寝前に白湯を飲む

多少身体がだるくても、無理矢理動かした方が良いです。代謝を促進する事が復調の鍵だと考えています。

③に関しては、私はキンキンに冷えたビールが好きなので、寝る前にはその冷えた内臓を温めるイメージです。

### あなたの平熱は何度ですか？

37.5度以上	発熱 新陳代謝?%	免疫力がアップ状態! 白血球の動きが活発	現代人に多い
36.5度以上	健康体 新陳代謝100%	健康で理想的な体温 生命活動も活発!	
35.5度以上	低体温 代謝50~60%	自律神経の乱れ、むくみ 排泄機能低下、肥満	
35度	低体温 代謝10%以下	がん細胞が増殖 ウイルスの動きが活発!	
34度	生死の境		
33度	死の入り口		

↑一般的な体温早見表  
酵素にも個性があると考えているので  
自分のベスト体温を知ることが大切です。



著：小島佑司  
フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



スティックチャーム

