



## 《春～自分の身体をチェック！》

4月よりメタボリックシンドロームに着目した特定検診が始まりました。  
メタボリックシンドロームは肥満が大きく関与しています。  
まずは自分の身体を体格指数（BMI）と体脂肪率でチェックしてみましょう。

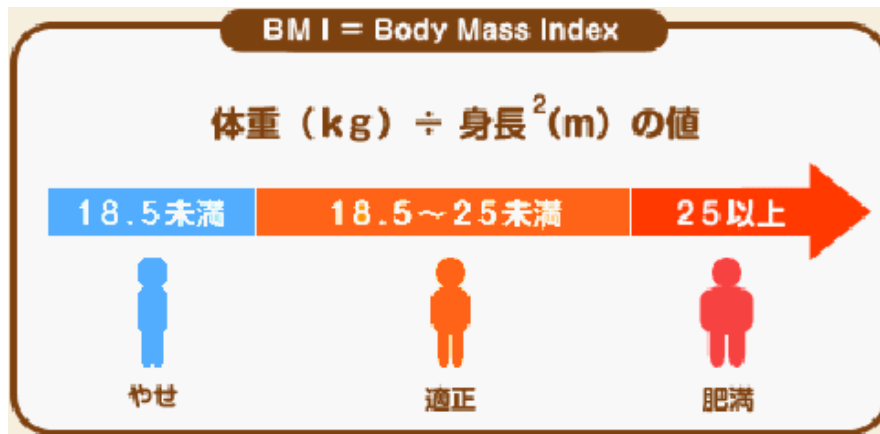
### 体格指数（BMI）・・・肥満度をあらわす指数

体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算します。

$$\text{_____ Kg} \div \text{_____ m} \div \text{_____ m} = \text{_____}$$

例えば 体重55Kg、身長1.58mなら・・・

$$55 \text{ Kg} \div 1.58 \text{ m} \div 1.58 \text{ m} \quad 22 \text{ となります。}$$



(引用：体脂肪ナビ)

BMIが「22」に近いほど病気にかかりにくく、25以上は肥満とされています。

### 体脂肪率・・・体重のうち体脂肪量（脂肪の重さ）の占める割合

男性	判定	女性
25%以上	高い	35%以上
20%以上～25%未満	やや高い	30%以上～35%未満
10%以上～20%未満	標準	20%以上～30%未満
～10%未満	低い	～20%未満

(日本肥満学会2000)

いかがですか？メタボリックシンドロームが気になる方は今日から身体を動かすことをはじめてください。エストレラでは下記の教室でお待ちしています。

#### <大塩教室>

日時：毎週 水曜日 14:00～15:30  
場所：播磨大塩病院デイケア棟

#### <広畑教室（金曜日）>

日時：第2・4 金曜日 19:30～20:30  
場所：広畑第二公民館 2F

#### <御津教室>

日時：毎週 木曜日 10:00～11:15  
場所：御津文化センター2F 研修室

#### <広畑教室（土曜日）>

日時：第2・4 土曜日 10:00～11:30  
場所：広畑市民センター 会議室

春夏秋冬、移りゆく季節を感じながら、五節句を生活に取り入れ暮らしを彩り、こころ豊かな感性を次世代へと伝えていけたら・・・良いですね！



## 《こころを豊かに - 春》

端午の節句[菖蒲の節句] 5月5日 子の成長を祝う、こどもの日

端午とは、月の端（はじめ）の午（うま）の日。午（ご）と五（ご）の音が重なり5月5日になったとも伝えられています。

鯉のぼり（外飾り） - 生命力の強い鯉のように、どんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの、子どもの立身出世を願って飾ります。

兜・鎧（内飾り） - 鎧・兜が身を守って、その子に災いがふりかからないようにと願って飾ります。

柏餅には子孫繁栄の意味も込められているようです。

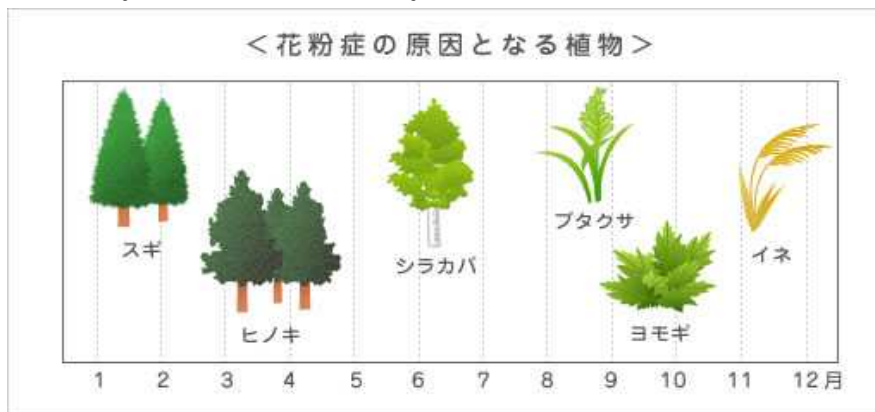
## 《知って得！ - 春にかかりやすい病気》

花粉症 あなたは大丈夫ですか？

毎年、花粉の飛散量が増加し花粉症にかかる人が増加しているそうです。

花粉が最も多く飛散する時間帯はお昼頃と夕方頃、風が強く空気が乾燥した日。

外出は控えめにネ。原因は人様々です。あなたは何花粉ですか？



マスク・メガネの着用、ストレスを溜めない！栄養バランスの摂れた食事！等、規則正しい生活を心掛けましょう！ちなみに私はヒノキです。鼻うがいをしています。

鼻の奥からスッキリ！します。でも、ひどい時は病院へ・・・

次回「夏号」では《食べ物のエネルギー量は？消費するには？・七夕の節句・夏ばて》の掲載を予定しています。お楽しみに！

＜文：まの＞

### ＜お問い合わせ先＞

スポーツクラブエストレラ	担当	矢野 真理
住所	〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F	
TEL・FAX	079-224-7100	
メール	<a href="mailto:info@himeji-estrela.com">info@himeji-estrela.com</a>	
HP	<a href="http://www.himeji-estrela.com/">http://www.himeji-estrela.com/</a>	