



## 《 動いて元気に！ 》

スポーツの秋、食欲の秋を楽しんでいますか？  
今回は、エストレラ大塩教室を紹介します。この教室は毎週水曜  
10:00～11:30大塩病院デイケア棟で開催しています。  
少人数ですが、和気あいあい おしゃべりも楽しみの1つです。

時々ご馳走を食べつつ・・・なんと今年1月から  
体重 - 2kg、体脂肪率 - 2%の結果を出した  
方々です！！

今も、無理なく自分のペースで動き「ココロも  
カラダも健康で楽しく毎日を送る」コツは  
教室をできるだけ休まない。

毎日決まった時間に体重測定を行う。

食べ過ぎたら歩いて消費する。

とのこと。は今日からできそうですね。

さぁこの秋、自分の身体を見直し一緒に楽しむ仲間を見つけませんか？  
まずは、エストレラ健康DAYで軽く体操、体力チェックしてみは？



## 《 第1回エストレラ健康DAYのお知らせ 》

～エストレラメンバー集まれ～

みんなで体操しよう！日頃の成果を体力測定！  
ゲームにチャレンジ！手作り品バザーもあるよ



日時：11月24日（月・祝）13:30～16:30

場所：姫路市立総合スポーツ会館 2F 剣道場

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、上靴、飲み物、タオル

申込はエストレラ事務局まで・・・（11月20日締切）

### 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 info@himeji-estrela.com

HP http://www.himeji-estrela.com/

## 《 ころを豊かに - 秋 》

人日の節句[じんじつのせっく] 1月7日

～1年の無病息災を祈る～



古来中国では、正月の1日を鶏の日、2日を犬の日、3日を豚の日、4日を羊の日、  
5日を牛の日、6日を馬の日とし、その日にはその動物を殺さないようにしていました。  
そして、7日を人の日とし、犯罪者に対する刑罰を行わず、1年の豊作と無病息災を  
願う日となりました。

七草かゆ - 摘んだ若菜を細かく刻んで作る七草粥を1月7日の朝に  
食べる風習ができました。七草には薬効成分やビタミン  
類などが含まれ、ごちそうで弱った胃を休める日本人の  
知恵が生んだ薬膳料理です。

七草とは - セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・スズナ、スズシロ、  
ホトケノザ

## 《 知って得！ - 秋にかかりやすい病気 》

**風邪症候群** 寒くなるとどうして風邪にかかるの??

一般的には急性鼻咽頭炎を「風邪」とよび、インフルエンザは  
その中でも特に強い症状を示します。

原因・・・ウィルスが、飛沫や接触によって感染します。

低い温度と乾燥はウィルスにとって増殖の好条件です。

症状・・・くしゃみ、咳、鼻水、のどの痛み、発熱、腹痛、下痢  
インフルエンザでは、加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛、  
高熱など

改善・・・十分な休養、栄養と水分補給が必要。

風邪の症状を改善する薬はありますが、治す薬はありません。  
ただ、インフルエンザには治療薬が開発されており、  
高齢者では肺炎、乳幼児では脳症など命にかかわる合併症  
をおこすことがあるので、安易に考えずに医師にかかりま  
しょう。

予防・・・体力を保つ。外出後はうがい、手洗いをする。室内の湿度  
を保つ。

流行期には人ごみをさける。

インフルエンザは予防接種で70%～90%発病阻止できます。

次回「冬号」では《桃の節句・腰痛》の掲載を予定しています。お楽しみに！

<文：いのまゆ>