

〈動いて元気に！〉

秋のお楽しみイベント「第3回エストレラ健康DAY」が11月3日（祝・水）イーグレ姫路で行われました。今回は、姫路赤十字看護専門学校、近畿医療福祉大の学生がボランティアで参加し、盛り上げてくれました。以前の結果と比較したり、何度もチャレンジしたり・・・と教室以上にハッスルした体力測定、かるたや靴飛ばしで各教室のチームワークや運！？を競うゲーム、リーダー手作りのバザーを楽しんだ1日でした。全52名の参加、各賞は下記のみなさんです。拍手～



優秀選手賞

<キッズの部>

前田 拓実くん・内海 和那さん

<20～64歳の部>

内海 宏之さん・平井 三恵子さん

<65歳以上の部> 宗岡 みや子さん

ゲーム部門優勝 キッズ教室 エストレラ賞 山口 のぶ子さん

今回は、参加者全員の上半身おこし（腹筋）結果が全国平均以上となりました。すごい！！腹筋が強い＝腰痛予防です。みなさんの努力の結果をスタッフ一同うれしく思います。さあ～来年も腹筋が強く、5歳若く見える自分を目指して～また優秀選手賞！エストレラ賞 ゲーム優勝 を目指して～各教室ではりきってくださいね！

2010年もあと少し・・・体調管理をしっかりと、手洗い・うがいは忘れずに・・・2011年も楽しく元気にいきましょう。

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

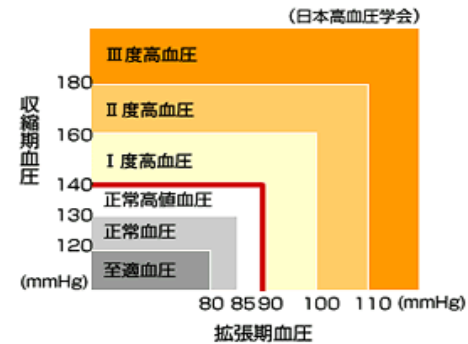
住所 〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F
TEL・FAX 079-224-7100
メール info@himeji-estrela.com
HP http://www.himeji-estrela.com/

アンチエイジング ～いつまでも若々しく～

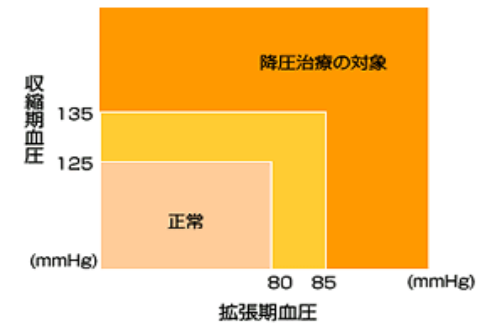
第3回 サイレント・キラー 「冬こそ警戒・高血圧」

冬は高血圧の方には怖い季節です。体を感じる温度の差が大きいと血管が収縮して血圧は上昇します。自覚症状が無い「静かな殺し屋」という異名を持つように、脳出血・脳血栓・脳梗塞・心筋梗塞など重大な病気につながります。

■ 診察室血圧に基づく血圧の分類



■ 家庭血圧に基づく血圧の分類



生活

お風呂の湯の温度は40度くらいに。部屋とお風呂場の温度差が大きくなならないよう気をつけましょう。冬のトイレも危険。温度だけではなく、便秘を予防することも重要。

食事

肥満の人は標準体重の人より2倍の確率で高血圧になりやすい。飲酒・タバコも原因のひとつ。

日本人に高血圧が多いのは食事に塩分が多いからです。1日12gの摂取（欧米人の2倍！！）6g以下に抑える工夫を！

冬の夜空に見られる星座



冬は1年中で最も美しい夜空をみることが出来ます。オリオン座のベテルギウスとおおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオンを結び「冬の大三角」が出来ます。ダイヤモンドのように輝く冬の星座を楽しんで下さい。 文：ひいのまゆ