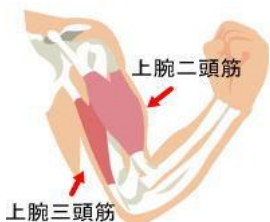




## ☺ 動いて元気に！ ☺

例年より早く夏がやってきたようですね。熱中症の危険性も高まってきました。エストレラの皆さんは、元気に楽しい夏を過ごしてくださいね。今回は、冬には気にならないけれど、半袖の夏になると気になるこの腕についてです。



この腕には、上腕二頭筋と上腕三頭筋という筋肉があります。上腕二頭筋は、カバンを持つ、ドアの開け閉め等、腕を曲げる時、モノを自分のほうに引き寄せるときに使います。上腕三頭筋は、腕を伸ばす時、物を押す時に使いますが、日常生活ではあまり使われないため、筋肉は衰え脂肪がつきやすくなります。

そこで、今年の夏はカッコよく半袖を着るために『この腕トレーニング～毎日の生活でちょっと意識～』を紹介します。

### ① ウォーキングで腕を”後ろ”に 振り上げることを意識

腕を振ることで歩幅も大きくなり、脂肪燃焼効果や消費カロリーも高くなります。もちろん、ウォーキング時の姿勢には注意です。

### ② 日常生活でこの腕を意識して使う。

雑巾を絞ったり、手を伸ばして高いところを拭き掃除する等は、この腕を引き締めることになり家も自分もきれいになりますね。

他にもちょっとした工夫でこの腕の引き締めができます。引き締め運動等、もっと知りたい、やってみたい方は、楽笑クラブ広畑教室まで。



出典 www.shokuiku-daijiten.com

## ☺ 広畑教室のお知らせ ☺

2015年4月より広畑教室は、1回ごとの参加費支払いになり気軽に参加していただけるようになりました。現在、無料体験を実施中！エアロビクス、引き締め運動、ピラティス等、体を整える運動を行う広畑教室を1度体験してみてくださいね。

日時：第2・4金曜 19:30～20:45

参加費：750円/1回 エストレラ会員は600円/1回 スポーツ安全保険加入要

場所：広畑第2公民館 2F 姫路市広畑区高浜町3丁目21 TEL079-237-6220

## ★ 知って得する食養生《夏》 ★

食養生(くいようじょう)とは健康維持や体質改善のため、体質・体調に応じて栄養を考えた食事を摂ったり、節制したりすることです。

今回は暑い夏を元気に乗り切るためのポイントと食材を紹介します。

### \* 夏バテの主な要因と対策 \*

- ① 体内の水分とミネラル分の不足(発汗)
- ② 胃腸の働きの低下(冷飲の摂りすぎ)
- ③ 自律神経の失調(室内と外気温の差)

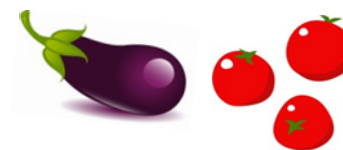


対策 \*喉が渇く前に、こまめに水分補給する。  
\*休息・睡眠をしっかり取り、疲労回復に努める

### \* 夏バテ予防の食材 \*

#### ◎ 温めても体の熱を下げる【夏野菜】

トウガン・トマト・ナス・キュウリ



#### ◎ 腸を冷やさず脳に清涼感を与える【苦みのある野菜】

ゴーヤ・ピーマン・らっきょ・セロリ

#### ◎ 胃腸の機能を高める【ネバネバ食品】

納豆・オクラ・山芋

#### ◎ 体の代謝を高める【薬味】

ニンニク・しょうが・ネギ



#### ◎ 消化を助ける【黄色野菜】

カボチャ・玄米・トウモロコシ

首都圏メディカルより

これらの食材を積極的に摂り入れ、健康維持に努めましょう！ (文:まの)

### スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL・FAX 079-291-5200

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

H P http://www.himeji-estrela.com/