

# 人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



## 全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

**Lcelmo Kumamoto**  
Classic Chapel

エルセルモ 熊本  
アルデア・アルカサル  
エルセルモ 鹿児島  
エルセルモ 大分  
エルセルモ 広島  
エルセルモ アクア21  
ハミルトンホテル上総  
エル・ブライトハウス

総合葬祭

**玉泉院**

南熊本本館  
熊本武蔵ヶ丘会館  
熊本上熊本会館  
熊本月出会館  
熊本健軍会館  
熊本御領会館  
熊本水前寺会館  
八代築添会館  
八代通町会館  
松橋会館  
玉名会館  
人吉会館

鹿児島中央会館  
鹿児島郡元会館  
鹿児島吉野会館  
鹿児島谷山会館  
鹿児島大口会館

南大分会館  
大分下郡会館  
大分別府会館  
大分森会館

広島長束会館  
広島五日市会館  
広島中央会館  
広島高陽会館  
広島大州通り会館  
広島可部会館


法事専門会館

**雲海**

熊本雲海  
御領雲海  
八代雲海  
鹿児島雲海  
大分雲海  
広島雲海  
東京雲海

東京城東会館  
東京世田谷会館  
東京大田会館  
東京野沢会館  
東京千鳥会館

千葉君津中央会館  
千葉木更津会館  
ロイヤル市民斎場市原  
ロイヤル市民斎場稲毛

 **株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 [www.celmo.co.jp](http://www.celmo.co.jp)

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島



## スポーツ 医科学コーナー

### 4. メタボリック シンドローム

お話を伺ったのは…



熊本市立熊本市市民病院  
整形外科 河野 淑彦 先生 です

「メタボリックシンドローム」という言葉をご存知でしょうか。

動脈硬化の目安となる状態で、ウエストが男性85センチ、女性が90センチ以上の方で、高脂血症、高血圧、高血糖の3つのうち2つがあれば当てはまります。

日本人の中でも年々増加していると考え、3大死亡原因の心疾患、脳血管疾患とも直接関係があります。健康診断を受けられている方はぜひ一度確認してみてください。

内臓脂肪の蓄積がメタボリックシンドロームの始まりです。内臓の周辺に脂肪が蓄積する内臓脂肪肥満になると、さまざまな代謝異常が起りやすくなります。基本的には自覚症状がありませんので、ライフスタイルを改善し、手遅れとならないよう注意しましょう。

メタボリックシンドロームにならないために、まず、食生活を改善しま

しょう。カロリーの過剰摂取は避け、バランスを考えた食事をとりまします。規則正しい食事をすることも重要です。

次に、運動する習慣を身につけましょう。ウォーキング、水泳などを無理なく続けることが必要です。これらの有酸素運動を行うことによって、少しずつ体質が改善し効果が得られます。運動する時間的余裕のない方は、エレベーターを使用せず、階段を使うなど、日常生活の中で工夫をするようにしてください。

そうはいっても、人間、なかなかひとりでは頑張れないものです。ご家族や職場の方にも協力していただき、また、かかりつけ医とも相談しながら、根気よく取り組むようにしてください。

夏にスポーツするときに・・・

特集

## 気をつけよう！ 熱中症

おもな内容

- ◇ 8月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ  
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー 4.メタボリックシンドローム  
ワンポイントアドバイス 水泳の基本 その2
- ◇ スポーツフォトコンテスト2006募集中!!
- ◇ ドッジボール大会参加者募集!
- ◇ 大会結果(5月21日～6月20日開催分)

社教振だより  
スポーツ  
ライフ  
くまもと

8  
2006



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス [info@kc-sks.com](mailto:info@kc-sks.com)

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

〔管理施設〕

- |                         |           |               |                 |                 |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館          | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1    | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設(浜線健康パーク)      | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1    | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター           | 〒861-4112 | 熊本市白藤5-2-1    | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと) | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1    | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター             | 〒861-8010 | 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール                 | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25    | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺競技場・水前寺野球場          | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3  | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |