

# みんなで 体育指導委員のコーナー スポーツ!!

スポーツに関することなら体育指導委員に

平成20年、滋賀県で第21回全国スポーツ・レクリエーション祭が開催されます。甲賀市はバウンドテニスとターゲットバードゴルフの会場となります。体育指導委員会では、多くの方に参加していただき健康・体づくりの交流の場になればと考えています。

今回は、バウンドテニスをご紹介します。コートは、たて10m×3m、ネットの高さは50cm、ボールは直径4cmのゴム製です。

ラケットは通常のテニスラケットより短く、テニスと同様のルールです。

体育館、グラウンドはもちろん、狭い場所でも気軽にでき、運動量も十分あるスポーツです。

競技方法は、シングルス、ダブルス、BTラリー\*があります。

講習会も予定していますので皆さんもぜひご参加ください。

\*BTラリー……味方同士が決められた時間内でボールを打ち合い、その打ち合った数を競う。

問い合わせ 生涯スポーツ課  
☎ 86-8023 FAX 86-8380



狭い場所でも気軽にできるバウンドテニス

## あなたも「メタボリックシンドローム」?

# 地域医療 だより

最近マスコミなどでこの言葉をみかけることが多くなりました。メタボリックシンドロームとは、動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞などの病気になりやすい複数の危険をもった状態をいいます。昨年4月に日本の8学会が合同で右図のような基準を発表しました。内臓に脂肪がたまることをもっとも重視し、これに血液脂質、血圧、血糖の異常が重なると要注意です。

基本健診が始まりました。早めのチェックで生活習慣を見直してはいかがでしょうか。

問い合わせ 信楽中央病院  
☎ 82-0249 FAX 82-3060 信楽有線 3800

**内臓脂肪蓄積**  
ウエスト周囲 男性85cm以上  
女性90cm以上  
(おへそを通る周囲径を測ります)

**A 血清脂質異常**  
トリグリセリド 150mg/dl以上  
HDLコレステロール 40mg/dl未満  
のいずれか又は両方

**B 血圧高値**  
最高血圧 130mmHg以上  
最低血圧 85mmHg以上  
のいずれか又は両方

**C 高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dl以上



内臓脂肪蓄積に加え、A、B、Cのうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断します。