

SUBARIAN STYLE

第 7 号

発行日平成18年9月8日

SUBARIANとは

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

メディカルフィットネス帛で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

医療法人社団
健成会



(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

秋と言えば！スバリアンはもちろん！運動の秋！

今月はトレーニングに関してお話していきたいと思います♪

皆さんのメニューに記載されているトレーニングの回数を疑問に感じたことはありませんか？皆さんの目的や体を考えて回数が違ってきます。そこで！簡単ではありますが説明していきます！



★目的別回数の目安★	
シェイプアップ	15回～20回を 1～3セット
力を強くしたい	3回～5回を1～3セット
筋肉を太くしたい	6回～8回を1～3セット
筋持久力のアップ	20回～30回を 1～2セット

※セットの間は1分から2分程度休憩します。

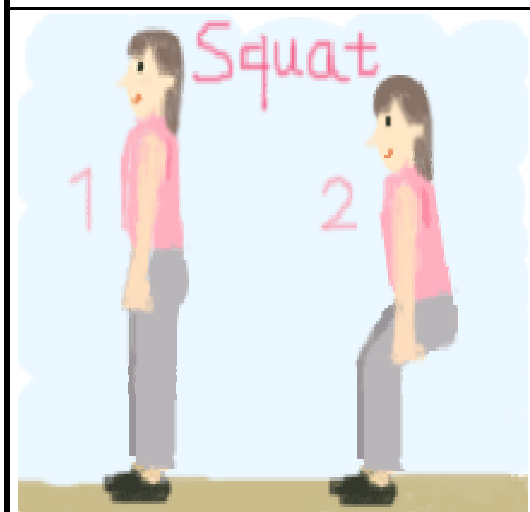
★トレーニングの目的により回数は異なりますが、健康づくりを目的に行う場合は10回から15回程度が基本です。それを2セット程度行っていきましょう！

尚、トレーニング初心者の方は重りを筋肉に慣れさせるために8回から12回に設定されています。



忙しくて帛になかなか来れない人でも1日10回を2セット行うホームエクササイズを御紹介します！

スクワット：下半身のバランスを整える為の最適なトレーニングです！



- ①肩幅より足1個分ずつ外側に足を広げます。
- ②両手を頭の後ろに組みます。
(背筋をしっかりと伸ばし、アゴは引き気味にします)
- ③そのまま腰をゆっくり下ろします。
*効果的なポイント □かかととは、絶対に地面から離さない□呼吸はゆっくりと吸いながら行う□背中が丸くなっていないか意識する□ひざが、爪先より前に出さないように意識する(後ろへの転倒注意！、実際は爪先より前に出さないのは困難)□太ももと床が平行になる位置まで曲げる。
- ④息をゆっくり吐きながら両膝を伸ばし、起き上がる。この反復運動を、いずれは1日15回程度を2セット繰り返せるようになります。最初は無理せずに「今日は1回、明日は2回～」というぐあいに徐々に増やしていくようにしましょう。

※オーバートレーニングにはご注意ください！

トレーニングの実施頻度が多いと筋肉の回復期間が無くなるため、トレーニングをしているのに筋肉が減ってしまう症状が起きてしまいます。オーバートレーニングを防ぐためにも週2～3回のペースを維持し、体を休めてください。もし筋肉痛が最近取れない、脱力感があるなどの症状がありましたら、スタッフにご相談ください！

ご存知ですよ？小さいながらも大きなパワー！ その名も！大きな豆と書いて「大豆」

数ある食材の中で、今特に高タンパク低カロリー食品とされている大豆。皆さんは、大豆がどんなパワーを持っているかご存知ですか？

- 大豆は (1) 体を動かすエネルギー源となる。※良質な植物性たんぱく質
 (2) 血中コレステロール、中性脂肪を下げ、血糖値を調整する。
 (3) カルシウム、リンを多く含むため、骨や歯を作る。
 (4) ビタミンB1の働きで、神経炎やかっけを防ぐ。



等という、小さくても大きな秘めたパワーを持っています。そのまま口にする事は少なくても、豆腐や納豆などの加工食品として摂取する事が出来ます。生活習慣病の予防・改善として、注目されている大豆。今回はその大豆を使った料理をご紹介します。

皆様のご家庭でもオリジナルの大豆料理で健康的なカラダ作りを！！

豆腐で作った和風ハンバーグ



※肉の半分を大豆とこんにゃくに代えてもボリュームはそのまま、なのにふんわりヘルシーに！

・1人分 200kcal 材料/4人分	
あいびき肉	200g
木綿豆腐	1/2丁
こんにゃく	100g
たまねぎ	1/2個
しめじ・えのき	1株づつ
大根おろし	適量
水菜	1/4束
片栗粉	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ・みりん	大さじ1づつ

・作り方

1. 豆腐はふきんに軽く包み重しをのせ、水気をきる。こんにゃくはみじん切りにし、ゆでて灰汁を抜く。たまねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをして1分ほど加熱し、粗熱をとる。
2. しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきは石づきを取ってほぐす。水菜は3cm長さに切る
3. ボウルにあいびき肉と1の豆腐、こんにゃく、たまねぎを入れてよく混ぜる。片栗粉を加えてさらによく混ぜ、4等分にして、小判型にする。
4. フライパンにサラダ油を薄くひき、3のハンバーグを強火で両面焼く。フタをして中火でじっくり
5. なべに火をかけ、だし汁・しょうゆ・みりんを入れ、沸騰したらしめじ・えのきを入れ火を通す。
※お好みで水溶き片栗粉を入れてとろみを付けてもOK！
6. 4のハンバーグを器に盛り5のソースをかけ、大根おろし、水菜をのせたら出来上がり！！

秋の昴イベント開催決定！！

日時

10月 1日 (日)

楽しいイベントを用意しています♪

山形の秋といえば、やっぱり芋煮会！！みんなでワイワイと楽しく鍋を囲んで、スタッフやメンバー同士との親睦を深めましょう！

詳しくは同封の用紙をご覧ください。皆様のご参加お待ちしております♪



スポーツDr. TのQ&Aコーナー



Q1: フィットネス効果とは?

A7: 更年期障害予防に!

更年期障害にお悩みのメンバー様も多いと思います。女性は閉経前後の時期に大なり小なり自律神経失調症が現れます。これはエストロゲンという女性ホルモンが年齢とともに減少するからなのです。エストロゲンは女性らしい体型をつくり、骨や髪をつくり、善玉コレステロールを作ります。最近の研究では、筋力アップと有酸素運動によってエストロゲン減少による障害を予防できることがわかってきています。

日々の努力が実を結んでいます!
皆さんもこの記事を読みながらがんばりましょう!!

生活習慣病 A コース

採血検査のデータより (Fさん・59歳・女性)

今回、ご紹介させていただきますFさんは、昴オープンからのメンバー様です。週2回程度のトレーニングとクリニックでのリハビリを続けています。以前はエアロビクス愛好家としてバリバリ動かれていたFさんですが、事故の後遺症もあり、思う様に体を動かすことの出来ないストレスがあったと思います。しかし、食事の面でもとても気を使うようになり1年が経過・・・総コレステロールが約半分、中性脂肪が約1/4、動脈硬化指数約1/3と全て正常値になりました。これから運動と食事をバランス良く摂り、だんな様と仲良くトレーニングを続けていきましょう!

	05/7月	06年/1月	06年/4月	06年/7月
総コレステロール	332	342	289	178
中性脂肪	378	146	137	97
動脈硬化指数	6.0	6.1	5.3	2.4

Fさんから頂いたコメント

交通事故の後遺症で、首の痛みを庇って、真剣に運動が出来なかったこと、3年目を過ぎ、事故後も体を動かすことの大切さ。スバルのスタッフの親切な指導の下、決められたメニューをこなせる様になって、運動後の達成感、爽快感を感じてるこの頃です。主人は心筋梗塞を患い、私はストレスからコレステロール、中性脂肪が高かったのですが、一念発起して食事面でも気をつける様にしました。腹八分目、玄米ご飯、青魚、海藻類、健康酢(10種類位)を作り朝晩飲むようになって主人の血管年齢は10歳若返り、私も正常範囲までになって喜んでます。院長先生、スタッフの皆さんに感謝してます。

プールのご利用について



プールプログラムの参加も増え、プログラムも少しずつ充実し、その他でのプール利用者も増えてきました。そこで、ご利用される場合の会員様の手順をもう一度ご確認いただきたいと思います。プールのご利用の際の会員様の流れとしては、フィットネスフロントに声をかけ、プールの空きを確認したうえでご利用下さい。

尚、am9時～pm12時までとpm15時～pm18時まででは、クリニックの患者様が優先となっており、術後の方・歩行が不安定な方等が利用されています、そのため人数制限をしておりますので、この時間内のご利用はなるべくお控え下さるか、フロントスタッフにお声がけくださるようお願い致します。

☆最近、更衣室の床が濡れている事が多く、転倒の危険性が非常に高くなっております。プールご利用のマナーとして、プール内のシャワー室で水着を脱いで更衣室へお戻りください。尚、そのまま戻られる方は、体の水分をしっかりと拭き取り更衣室へお戻り下さい。

※シャワー室・プール出入口の方に掲示しておりますのでご覧ください。

MFSの利用時間	
平日	12:00~15:00
	18:00~Last
休日	12:00~Last

リハビリ室からの声



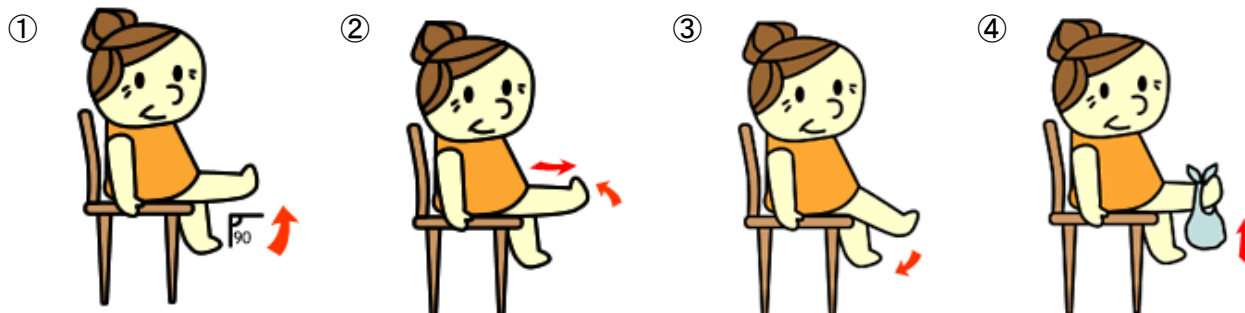
前回お話した「変形性膝関節症」の運動方法をご紹介します。運動する上で気をつけていただきたい事は、



1. 痛みが強い時は無理をしない！
2. 1日に2～3回行う！
3. 1回の運動回数は10～20回(多すぎてもダメ)

この3つの注意点に気をつけながら行ってみてください。

まずは座って行う体操です♪



①太ももと平行になるまで、膝を伸ばします。②足首を起こします。③そのまま膝の曲げ伸ばしを行います。④慣れてきたら、足首に重りをつけて行ってみましょう！

横になって行う体操



きたえようとする脚と反対の膝を立てます。伸ばした側の足を図のように床から15～20cmのところまで上げます。約10秒間とめてから、ゆっくりとおろします。

これを10～20回繰り返します。

座って行う体操



ひざの下にタオルを入れ、ひざを約10秒押し付ける。10～40回繰り返す。



季節の変わり目です！温度調節に気をつけて

例年になく猛暑でしたが、いつのまにか虫の声が聞こえ、朝夕しのぎやすくなりました。季節は秋へと向かっています。この季節の変わり目は、日本人としての情緒を感じさせてくれますが、私たちの体に様々な変調をもたらす時期でもあるのです。ここ近年の異常気象により気候が不順で急に寒くなったりします。こまめに布団やタオルケットを一枚余分に掛けて寝るなど、風邪をひかないようにしましょう！

編集者後記

暑い8月もようやく終わり、ついに9月を迎えました。9月は「長月」と昔から言われていますよね？その由来としては10日を過ぎたあたりから、だんだん夜が長くなる「夜長月(よながつき)」の説が一般的に伝わっています。しかしその他には、「稲刈り月(いねかりつき)」「穂長月(ほながつき)」等、稲を刈り取る時期な為、長月の「長」は稲が毎年実る事を祝う意味から取ったと言う説もあります。長月の2文字の中にいろんな思いが詰まってるんですね。今年も稲刈り手伝わなきゃいけないな～。(1)