



SUBARIANとは

メディカルフィットネス昴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

発行元：〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会

MEDICAL
FITNESS 47

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

秋晴れの空の下、『芋煮会』大成功！！

第3回昴の季節イベント！たくさんの会員様にご参加いただきました！



10月1日(日)に第3回目となる昴のイベントが開催されました！今回は山形の秋の風物詩と呼ばれている『芋煮会』！当日は前日までの悪天候が嘘のような晴天！！天気も昴のイベントのために味方してくれたようでした。参加者は10時に集合して貯筋体操を行い出発！！秋空の下、昴から河川敷まで約1.2キロメートルの道のりを歩き、みんなで「青竹ビクス」を楽しく行いました。だんだんお腹がへってきたところで、スタッフが下準備していた鍋に、会員様から仕上げるの味付けをしていただき、スタッフと会員様みんなで作り上げた最高に美味しい芋煮が完成しました。山形では一般的なしょう油ベースの芋煮の他に、秋田版の芋煮とよばれる「いものこ汁」も振舞われ、2種類の芋煮を同時に楽しんでもらい、最後には芋煮の残りにカレーうどんを入れ、芋煮カレーうどんも食べてもらい大盛況のうちに終わることが出来ました。これからも季節のイベントをたくさん予定しておりますのでたくさんのご参加お待ちしております。

イベントに参加いただいた方の感想

外でのエクササイズもいつもの気分と違って気分の良いものでした！

皆さんの気持ち通じて秋空晴れた日。川原の昼食芋煮、カレーうどんとても美味しかったです。

初めてイベントに参加しました。天候にも恵まれて、青空の下、美味しい芋煮を食べれて良かった♪



芋煮が与えてくれる様々な効果！

先ほども述べたように山形の秋の風物詩といえば…やっぱり芋煮！皆様のご家庭でもすでに召し上がっている事と思います。“芋煮”と言っても地域、家庭で様々な味を持つ、とても奥深い料理なのです。今回は各地域の調味料&具材に注目していきます♪



まずは里芋の健康効果です！

里芋（さといも）の主成分はでんぷん質であるが、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。里芋独特のぬめりは、水溶性食物繊維であるガラクトタンとムチンによるもので、炭水化物とたんぱく質の結合したものです。

ガラクトタンは、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果があり、免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも働く成分であります。さらに消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に大変効果的があります。

胃腸の調子を整え、食欲も増進させる効果もある低カロリーの里芋は、便秘で悩む方、ダイエットしたい方、健康を考える方にお勧めの食材です！

山形、村山の内陸地方

… 醤油をベースにした牛肉を使う芋煮



醤油

消化吸收を助け食欲の増進効果があり、肉や魚の臭みを消し食べやすくする効果があります。

牛肉

鉄分、動物性タンパク質、ビタミンB群などが豊富！
※コレステロールの上昇作用がある為食べすぎには注意！



庄内地方、宮城県

… 味噌をベースにした豚肉を使う芋煮



味噌

血中コレステロールを下げる働きや、老化予防、ガン予防などの効果がある。

豚肉

スタミナの元となるビタミンB1や、体を構成し代謝を調節する(カリウム、リン、イオン)ミネラルを多く含む。

他の食材はどんな効果があるの？



その他の食材もこんなにたくさんの効果があります！

長ネギは、消化液の分泌を促し、ビタミンB1の吸収を助け、内臓の働きを活発にして血行を良くする働きがあり、さらに体の中の余分な水分や老廃物を排除し血液の浄化にも役立っています。「食べる薬」「薬味」といわれる所以はこんなところからついた名前です。

まいたけは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、高血圧、糖尿病、高コレステロール等の改善に効果があります。

今年はいつもと違った芋煮を作ってみてはいかがでしょうか？
このような栄養効果も頭に入れて、新たな味にチャレンジしてみてください！！

スポーツDr. TのQ&Aコーナー



Q1：フィットネス効果とは？

A8：骨そしょう症に効く！

現在日本では1000万人以上の骨粗鬆症患者が居るといわれております。特に閉経後の女性では、女性ホルモンの分泌低下により、骨吸収（骨が減る）が促進され骨が弱くなってしまいます。骨は毎日新しく作られ生まれ変わっているのをご存じですか？より良い骨を作り、将来寝たきりにならないための予防3原則があります。それは1)カルシウム、ビタミンD等を上手にとる食事、2)ビタミンDを活性化させるための日光浴、3)そして何より運動です。現代人にとって最も欠けているのがこの運動です。フィットネスによって若々しい骨を維持しましょう。寝たきりにならず、ピン・ピン・コロリ！をめざして！

9月9日は！ 救急の日です！

「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。以来、毎年9月9日を「救急の日」として、全国各地において応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されています。

当クリニックでも昨年より、心肺蘇生法とAED（自動体外式除細動器）の説明をさせていただいております。もし目の前で人が倒れてしまったら助けられますか？そんな日がもしかしたら明日やってくるかもしれません。救急時は一分一秒でも蘇生法を行うことが重要です。皆様で蘇生法を身に付け皆様の手で1人でも多くの人を救っていきましょう！

救急の日の風景↓

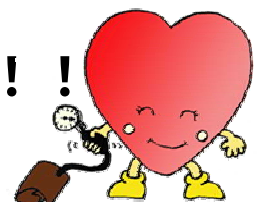


メディカルチェックのすすめ

日々、トレーニングに励んでいる昴メンバーのみなさん！ご自分の体に変化は表れていますか？メディカルチェックを定期的に行い、体の中身、トレーニングと一緒に見直していきませんか？入会して半年～1年以上経たれた生活習慣病コース以外の皆様、是非！もう一度、採血や体組成計検査を行い今の健康状態をチェックして、もっともっと健康な体作りを目指しましょう！



Good Health ! Good Conditining ! !

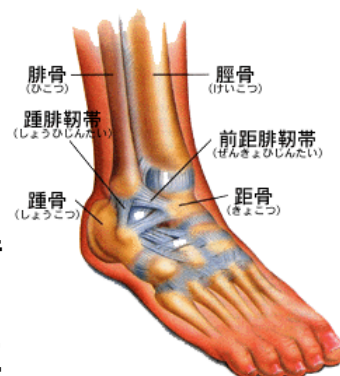


リハビリ室からの声

今回は足首のケガで最も多い「捻挫」をテーマにお話します。足関節捻挫は、足首の外傷の約80%を占めると言われ、発生頻度の高い疾患のひとつです。足首を内側に捻るため、外側の靭帯である『前距腓靭帯』と『踵腓靭帯』が損傷を受けることがもっとも多く、損傷状態によって重傷度が変わってきます。

症状は『痛み』『腫れ』『熱感』『皮下出血』が出現し、靭帯断裂を伴うものは症状がひどくなります。治療はほとんどが保存療法で改善しますが、足関節の不安定性(ぐらぐらする感じ)を残す場合は、靭帯を再腱する必要があります。靭帯が断裂していないときは、弾性包帯での固定やテーピング固定などを行います。靭帯の断裂を伴うものは、ギプスによる固定を行います。

次回は、捻挫を繰り返さないための『バランス練習』を紹介したいと思います。楽しみにしててくださいね！！



ヨガのご案内

ご好評により第4回！！アロマヨガを開催します！

日時：10月22日(日) PM2時から1時間程度 会費：一般の方、会員様も一律500円

定員：30名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

ご家族・ご友人をお誘いの上、是非ご参加ください♪



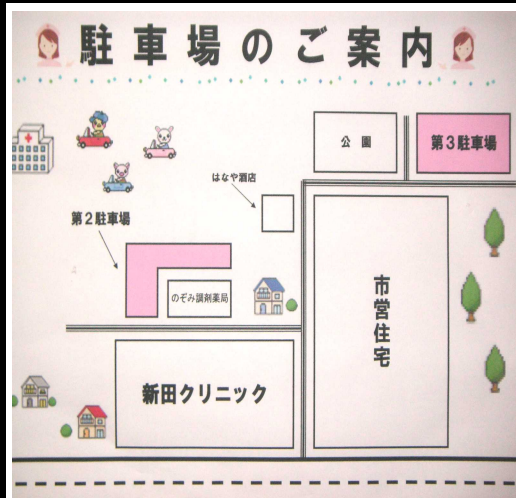
駐車場利用のお願い

皆様方が安心して車の乗り入れができる駐車場にするために、第2・第3駐車場をご利用いただくようお願い致します。

第1駐車場は脚・腰・歩行が不自由なクリニックの患者様を優先とさせて頂きたいと考えております。

皆様の安全確保のためお手数ではありますが、何とぞご理解を賜りご協力下さいますようお願い申し上げます。

※クリニック正面を第1とし、第2、第3駐車場は右図の通りです。



実習生よりメンバー様へ

私は今年の春に上山明新館を卒業し大阪にある専門学校に進学しました。9月4日から22日までの短い期間ではありましたが、今回の研修で院長先生をはじめ、スタッフの皆さんや患者様、昇のメンバー様から学校では学べない様々な事を学ばせて頂いたと思います。至らないところなど多々あったと思いますが、学習させて頂いたことに感謝したいです。ありがとうございました。

平成スポーツトレーナー専門学校

佐藤 喜一

今月のトレーナー

メディカルフィットネス昇トレーナー 山本 達也

みなさん、初めまして！私、山本達也と申します。大江町出身の27歳、血液型はO型でスポーツ大好きな男です。9月中旬から、このメディカルフィットネス昇でお世話になっております。明るく、楽しく、細かい所まで気を配るをモットーにがんばっていきたくております。みなさんの元気のために日々精進させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

