

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂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/>

今年の花粉症は長引きそうです...

知って得する花粉症対策!!

花粉症対策の基礎から食事のレシピまでご紹介していきます。



会員の皆様の中にも、花粉症でお悩みの方が多いと思います。今月は花粉症対策！今からでも始められる予防法をご紹介させていただきます。花粉のシーズンは今がピークですが、予防に関しては通年で使用できます！この新聞を読んで、ご家庭でも快適な空間づくりをしていきましょう。知識を深めてより楽しいフィットネスライフを！

～ ツライ外出時の強い味方達 ～

	<p>マスク ・マスクで花粉の侵入を約半分に抑えられるといえます。できるだけ顔にフィットするものを使いましょう。水に浸して固く絞ったガーゼを内側に入れたり、特殊フィルター付きの花粉症にはより効果的です。また、使い捨てタイプは衛生的でお勧めです。一度の外出で、マスクには花粉が付着します。出来れば使い捨てを！</p>
	<p>サングラス ・目に入る花粉を半分以下に防ぐことができます。ゴーグル型のように顔にフィットするタイプでも花粉をカットできます。横の隙間をガードした花粉症用のメガネなども市販されており最近では値段の高いものも出回っています。</p>
	<p>帽子 ・野球帽よりは全体にツバのあるタイプのほうが、花粉のシャットアウト効果が高くなります。髪が長い人は小さく束ねて帽子の中に入れるなどをして、髪が直接外気に触れないようにしましょう。</p>
	<p>上着 ・上着選びのポイントは、花粉が付着しにくい素材を選ぶこと、ナイロンなどのビニールの表面に凹凸のないツルツルした生地や、静電気の起きにくい素材が、静電気防止加工のものを使用しましょう。</p>
	<p>鼻粘膜予防 ・鼻粘膜塗付用の薬を使用する。最大の利点は塗るだけでマスクと同等の効果を得られることと、マスクによる化粧落ちがなく、使い捨てマスクより経済的と、女性にも財布にも優しいです。興味がある方はクリニック窓口にご相談下さい。</p>

～ 室内でも快適空間作り ～

家の中でも症状が出てしまうのは、外から花粉を持ち帰っていたり、窓を開けたときに花粉が舞ってしまうためです！花粉の侵入を徹底的に防ぎましょう！

- ・**外出から帰ってきたら、玄関で花粉を落としましょう！**衣類だけでなくカバンなどにも花粉は付着してますので、しっかりと払い落とすことがポイントです。
- ・**上着・帽子は玄関に置く。**外で着ていたものをいくら払っても、完全に花粉が落ちるわけではないので、なるべく花粉を屋内に入れないように、玄関に置くのがベストです。
- ・**換気は早朝に！**日中は花粉が多く飛散しますので、なるべく窓を開けないようにしましょう！空気の入替えは早朝に行うのが一番です。

次は花粉症と食生活について説明します！



花粉症と食生活の関係とは...？

アレルギーを予防するには、まずは偏った食生活をやめ、日頃からバランスのいい食生活をするよう気をつけていくことが大切です。そして、その症状を抑える働きがあるといわれる食材や、抗酸化作用のある成分を豊富に含んでいる食品を積極的に取るよう心がけましょう。加工食品の摂取を控え、ファーストフードやスナック菓子の食べ過ぎにはご注意ください！ 特にお子さんのおやつには気配りをしてあげてください。刺激の強い食品や香辛料、たばこ・お酒は免疫力を弱め、症状を悪化させるので、なるべく控えるようにしましょう。花粉症は食生活や体質改善で予防できると言われています。これを機会に食生活を見直してみましょう！！まず花粉症の原因として、腸内環境や血行の悪さ、冷えなどが上げられています。症状がツライ時に是非ためてもらいたい食材の紹介をします。



腸内環境はヨーグルト、日本伝統の発酵食品で整えよう！

腸内環境は善玉菌の働きによって健康に保たれています。食品の中で、もっとも善玉菌が含まれているのがヨーグルト。特に胃酸で分解されずに腸まで届くプロバイオティクスのヨーグルトがお勧めです！納豆や味噌、しょう油、ぬか漬け、酒かすなど、日本独自の発酵食品にも、腸内環境を整える働きがあります。

シソの葉で体を温めよう！

シソは体を温める作用が、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。またリラックス効果があるので、ジュースやお茶にして飲むのがお勧めです！一日10枚程を目標としましょう。

花梨など柑橘系もお勧めです！

柑橘系の植物には、咳や鼻水、のどの炎症を抑える効果があるといわれています。花梨はのどに炎症を起こす花粉症にも一定の効き目があります。氷砂糖を入れて花梨を焼酎にいれてお酒にしたり、花梨を水で柔らかくなるまで煮て、黒砂糖を加えて煮詰めたりして食べてみてはいかがでしょうか？

シソの葉を使った簡単レシピ

いわしの梅香焼き



いわしには、カルシウムやEPA、DHA等の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。梅の香りをはさんで巻いた、酒のつまみにも最適な一品です。少ない材料の中であまり手間もかからず、15分程度で作ることが出来ます。しかも電子レンジで調理しますので、いわしを裏返す等の動作も一切必要ありません。

一人分: 104Kcal

調理時間: 15分程度

材料4人分

いわし: 小8尾

梅干し: 2個

大葉じそ: 8枚

作り方

1. 背開きにしたいわしの上に梅干しの実を適当に乗せる
2. 1を二つ折り、容器に入れて蓋をし、レンジ強(500W)で約3分加熱する。
3. 大葉じそで、2を巻いて完成！

花粉症は予防すればするほど、効果があります！ご自分で出来る範囲で行っていきましょう！

スポーツDr. TのQ & Aコーナー



Q4: フィットネスのダイエット効果はどのくらいでできるの？

A: もちろん個人差はありますが、本格的なダイエット効果は3カ月くらいからです。途中体重が全く減らないとか逆に体重が少し増加する人もありますが、体調が良くなったり、体型のひきしまり変化には気づくはずですよ。これこそがダイエットの第一歩なのです。時間はかかりますが、単なる食事制限による体重減少ではなく、運動によって脂肪を燃やしやすい体づくりをし、筋肉を増やして基礎代謝を高めることで太りにくく、やせやすい体をつくることを目的に本当のダイエットを是非実践して参りましょう！

**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 Oさん 42歳 女性

今回は生活習慣病Aコースで日々頑張っているメンバー様の御紹介をさせていただきます。OさんはH18年7月に入会され、メディカルチェックの生活習慣病A高脂血症コースでスタートしました。薬を使わず、週3回程度の運動療法だけでデータの正常化を目標にがんばってきました！OさんはもともとHbA1cが高くホームエクササイズも欠かさず努力を続けています。一時期は数値が悪くなった事もありましたが、10ヶ月という早期で結果が出てきました。まだまだ油断は出来ませんが、この数値を維持できるようにがんばっていきましょう！

	H18.5.12	H18.6.27	H18.10.4	H19.1.19	H19.4.6
総コレステロール	242	263	216	194	209
中性脂肪	121	292	95	94	57
HbA1c	6.2	5.8	5.9	5.4	5.4

素晴らしい数値です！このままご自分のペースで行っていきましょう！

Oさんから頂いたコメント

私が鼻にお世話になって、10ヶ月近くが経ちます。きっかけは日頃の運動不足を解消できればという軽い気持ちで入会しました。ところが、採血の結果は生活習慣病。運動以外で特に気を付けたのが感触をしないことと禁酒です。「数値が下がらなければ薬を出すから。」との新田先生の言葉を肝に銘じて日々、運動に励んでおります。

Let's Home-Ex お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！

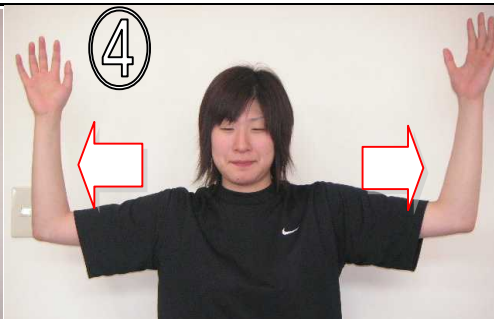


① 今月は上半身。普段は鍛えにくい肩を動かしていきます！

② 肩をリラックスした状態から肩先を耳にくっつけるように力を入れます

力を入れたところで10秒程キープし、力を抜きリラックスした状態に戻します。この動作を10回×2セット行っていきましょう。

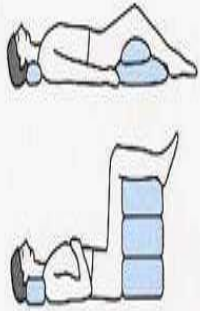
③ 次に肩甲骨を動かしていきます。
腕を前ならえの姿勢から肘を90度に曲げます。



この姿勢から窓を開けるように、腕を開いていきます。肩甲骨を後ろで寄せるように意識していきましょう。
この動作を10回×2セット行っていきましょう。

リハビリからの声

今月のテーマ 『腰痛予防』



寝るときの姿勢の場合
睡眠をとるときの姿勢も注意
が必要です。仰向けに寝る場
合は膝下にクッションを入
れ、足を曲げて寝るようにし
ましょう。うつ伏せの状態
で寝ることはなるべく避けるよ
うにしましょう。

今月も腰痛予防を
ご紹介します。姿
勢はしっかり意識
できているでしょ
うか？何事も出来
る範囲から始めて
いきましょう！



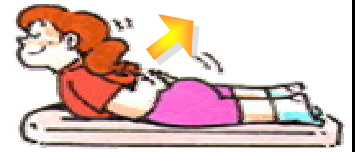
肥満を予防！

生活習慣病の1つに数えられ
る肥満。肥満になると体の重
心線が前方に移動するので、
腰が反り、腰への負担がかか
ります、生活習慣を見直して
肥満を予防しましょう！



腰痛体操で無理なく筋力アップ！

悪い姿勢に加えて、運動不足も腰痛症を引き起
こす原因です。特に腹筋と背筋は背骨を支える
自前のコルセットとなりますので、効果的な運
動で筋力アップを目指しましょう！継続的行
うことが重要となります！



ゴールデンウィークの営業日のお知らせ

4 / 29	30	5 / 1	2	3	4	5	6	7~
				×				

...9:00 ~ 18:00の日祝営業

...通常営業

×...休館日

3日以外は営業しております。たくさんのご利用お待ちしております。
ご不明な点などございましたらスタッフにお問合せ下さい。

今月のトレーナー

ワタナベ 渡邊 アサミ 麻美

4月から新たに加わりました。18
歳の渡邊麻美です。見た事がある会
員様は分かると思いますが、
身長が170cmあり、女の子にしては大きいで
す(笑)。私は小・中・高とずっとバレーボールを
してきましたので、根性と笑顔と若さは誰にも負
けません！！まだまだ未熟な私ですが特性を生か
し、がんばりますのでこれからもよろしくお願
いします。



編集者後記

最近、頭を丸くしました。会員様からは何かと
質問を受けますが、特に意味はございません
(笑)。しばらく頭は丸いままで行こうと思っ
ております。さて私事はさておき、まさに春！日
差しが日に日に暖かく感じられるようになって
来ました。とは言っても夜の冷え込みは相変わ
らず厳しいです。会員の皆様も季節の変わり目
の体調管理は注意していただき、毎日のフィ
ットネスライフを楽しんでいきましょう！来月は
イベントのレポートと、ダイエット対決の結果
編を掲載予定です！是非楽しみに

(高校生と言われても遜色ないI川)