

## 来たる7月11日で2周年を迎えることとなりました！

メディカルフィットネス 昂は皆様の“もっと”にもっともっと応えます！



来たる7月11日でオープン2周年を迎えるにあたり、理事長からメッセージをいただきました。

お陰様をもちまして、2005年7月メディカルフィットネス昂(すばる)開設して早2年が経過しました。メンバー様各位には、2周年にあたり紙面をお借りして御礼申し上げます。

月間情報誌SUBARIAN STYLEも2006年3月の発行以来、毎月欠かさず発行して参りました。我々スタッフ一同、常に情報を収集し、最新のフィットネス知見を勉強して、わかりやすい内容で会員の皆様に還元出来るように今後も定期の発行を持続していきます。メンバー参加型のイベント内容の見直し、プログラムの更なる充実、地域スポーツレクレーションへの参加、地域の健康教室などでの指導協力、トレーナーを目指す学生の実習指導など、今後も常に皆様のニーズに可能な限り対応していく所存でございます。

実際のエクササイズは会員様本人が努力・継続があってはじめてよい結果に結びついてきます。これまで薬に頼らずに運動のみで生活習慣病を一掃して、さらに美しく、健康的なダイエットを手中に納めたメンバー様も多くなり、我々一同その手助けが出来たことに喜びと感動を味わうことが出来ました。一方、途中で結果が出なかったり、これまでの運動不足がたたり筋力低下が著しい部分(自分の身体で弱い部分)に痛みが出てしまい、かえって症状が悪化したなどと誤った判断のもとに挫折してしまうメンバー様もごくわずかですが、いらっしゃると思います。何事も現状のステージを完結して初めてつぎのステージが見えてきます。入会時にメディカルチェックを受けていただき、運動療法が可能な方以外は入会していないはずで、初心に戻り、自分を叱咤激励し、目先の結果のみにこだわらず、泣いたり笑ったりしながら、それでも継続していただきたいと思います。実践無くして結果も、感動も、喜びも得られません。

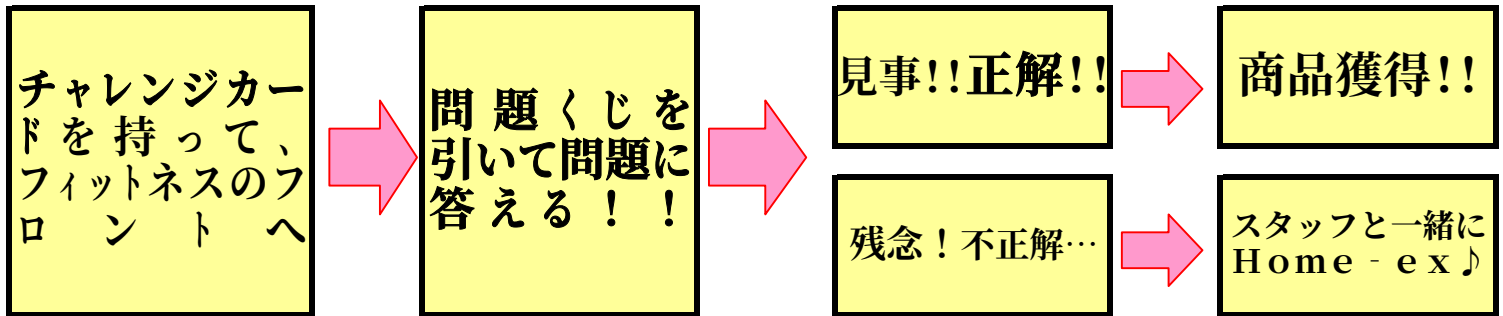
我々スタッフ一同も2周年を迎え、初心に戻り、(医)健成会の基本理念である「All for Patients & Users(全ては患者様、利用者のために)」をモットーに今後も医療を通じ、皆様の健康維持・疾病予防の手助けに努力を惜しみません。

「メディカルフィットネス昂」は会員制クラブです。メンバーの、メンバーによる、メンバーのためのクラブです。みんなでより良いクラブに育てていきましょう。

# メディカルフィットネス昴2周年記念イベント

## IQ SUBARU 2007

★今年はクイズイベント！！内容は簡単！！★



7月11日で昴は2周年を迎えます。

これも沢山の会員様方のお陰とっております。4月より新入社員も入り、元気いっぱいこれから皆様とより良いフィットネスにしていきたいと考えておりますので宜しくお願い致します。そこで！！日ごろの感謝の気持ちを込めて、抽選くじによるプレゼントをご用意いたしました！しかただのクジではありません。なんとクジの中にクイズが書いてあります。それに答えて正解すればプレゼントをGETすることが出来ます。もし・・・不正解だった場合はスタッフと一緒にキビシー 楽しい ササイズをさせていただきます。クイズにはIQ度数が書いてあり、それが高いものを正解する事が出来れば、素晴らしい商品をGET！！クイズ内容は、フィットネスについてやスタッフに関してなどおもしろいクイズを沢山用意しています。お忙しくて普段来館できない会員様も是非、イベントにご参加しに来てください！スタッフ一同心からお待ちしています♪♪



←景品を準備する渡辺 Tr

どんな景品があるかは  
乞うご期待！！スタッフ  
一同お待ちしております→



## 2周年記念イベント

右にあるチャレンジカードを切り取って頂き昴フロントまでお持ち下さい。使用回数は一枚につき一回までとさせていただきます。(ご家族も会員様に入っている場合は人数分だけチャレンジカードが入っています。他のご家族様が問題を答えることは出来ませんのでご了承下さい。)

キャンペーン期間 7月11日(水)～7月29日(日)まで



キリトリ

2周年  
チャレンジ  
カード

キリトリ





# スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q6: 食物繊維をとっているつもりですが、便秘が治らない？



A1: 食事内容の前にまずは食習慣全般を見直してみましょう。例えば朝食を抜いていませんか？腸は朝、身体に食物が入ってきて始めて目覚め、動き出します。腸の動きが鈍いと翌日の便通にも影響し、この繰り返しが便秘症につながります。また、遅い夕飯も問題です。消化・吸収が遅くまで行われることで排泄の動きが後にずれ込み、翌朝の排便のタイミングが遅れ、狂ってきます。不規則な食事時間は便意を感じるタイミングがつかめなくなるのです。

## 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！

今月も肩のどのご家庭にもある「ペットボトル」を使ってエクササイズを行っていきます。

前月と同じくペットボトルは500mlの物を2本準備してください。ペットボトルには水を半分入れ、その重さに慣れたら増やしてくるようにしてください。

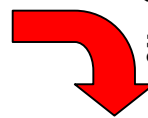
ペットボトルを耳の脇に来るように持ちましょう。これがスタートポジションです。写真①

②ペットボトルを斜め横に上げるように肘を伸ばします。勢い良く肘を伸ばすと肘の負担がかかりますのでゆっくりと行いましょう！写真②

一日10回を2セット行ってみましょう！痛みが出る場合はスタッフにご相談下さい。



※首は力まないように  
しましょう！



あやちゃんの『プログラムアドバイス♪♪』 参考にしてね☆

## 7月はお腹シェイプ！！ ～薄着でも目だたなあーい～

6月は有酸素運動で汗をいっぱいかいていただけましたか？さて7月は有酸素運動を続けていただきながら腹筋運動もしていきたいと考えています！腹筋運動でポッコリお腹を凹まして腰痛予防、姿勢改善をしていきましょう!!7月は15分の特別プログラムを作ってお待ちしてます♪

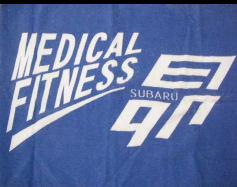
7月特別プログラム

☆シェイプコア☆

時間：15分

内容:各スタッフが考えるオリジナル腹筋をみっちりやっていきます!!暑いシーズンのためにも引き締まったBodyを!

## ご好評によりご紹介キャンペーン月間を延長します!



←タオルは残り  
わずか!!希望の  
方はお早め  
に!

6月のご紹介キャンペーン月間を、皆様のご好評により7月末まで延長することとなりました。ご家族・ご友人等をご紹介頂いた会員様へ『昴オリジナルタオルor粗品』をプレゼント致します!!ぜひお声をかけて頂き、一緒にご来館ください。

スタッフ一同お待ちしております!

# 旬の食材「さやえんどう(絹さや)」

エンドウの若ざやを食べる緑黄色野菜で、在来種は絹織物のように柔らかい、あるいはこすり合わせると絹ずれのような音がすることから「絹さや」と呼ばれています。小さい体ながらも栄養価は高く、たんぱく質・糖質・ビタミンC・カロテン・B1・B2・食物繊維等たくさん含まれております。



## ★さやえんどうの効能★

ビタミンCはコラーゲン合成に欠かせない栄養素で、カロテンの皮膚や粘膜を丈夫にする働きと一緒に、肌荒れやシミを予防します。ビタミンB群が糖質や脂肪の燃焼を助けて体内に脂肪が蓄積されるのを予防してくれます。食物繊維が便秘を予防しコレステロールを対外に排出する働きがある等、私たちの体に良いことばかりをもたらしてくれます。



## ★栄養分をしっかりと取るための効果的な調理ポイント★

▽ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いので、茹でるときは短時間にすると良い。茹であがったらさっと冷水に放し、余熱をすばやく取ってビタミンの損失を防ぐ。色止めの効果もある。

▽カロテンは油と一緒にとると効果的なので。油炒めやゴマ和えなどの調理に向きます。

▽収穫後もさやえんどうは呼吸をしているので、冷蔵庫で保存すると長持ちします。

### さやえんどうをマグロで一工夫♪

### マグロとさやえんどうの豆板醤炒め



所要時間:15分 カロリー:191kcal 塩分:0.7g

材料:まぐろ…150g 片栗粉…小さじ1 にんにく…1片

さやえんどう・1パック…100g 酒…大さじ1 こしょう…少々 しょう油…小さじ1

豆板醤…小さじ1/2 サラダ油…大さじ1



#### 作り方

① 酒、こしょうはあらかじめ混ぜておく。

② まぐろは1cm幅に切り、片栗粉を軽くまぶす。さやえんどうはスジを取って、斜め細切りにする。

③ フライパンに油を熱し、②のまぐろを焼き、色が変わってきたら②のさやえんどうを加えて炒め合わせ、①を振る。

④ しょう油を加え、じっくり炒めてから豆板醤で味をつける。叩いたにんにくを入れて香りをつける。

※にんにくを後から加える事により、より香りが良くなります。

是非！！ご家庭の食卓に並べてみてください♪♪ご飯がたくさん進むはずです！

### 忘れ物に注意！！

近頃館内での忘れ物が多く見受けられます。運動終了後などはタオル・飲料水等、ロッカールームから出るときは衣類、靴下等が多いです。帰る際は今一度身の回りを点検していただき、忘れ物を予防していきましょう。

※忘れ物に関しましては3ヶ月間保管しております。それまで持ち主が見つからない場合は、処分させていただきますのでご了承下さい。

### 編集者後記

この春には新入社員も入り、新しい顔触れで来月のオープン2周年を迎えることとなりました。今年のイベントはクイズ形式！問題はスタッフが考える予定となっております。簡単な問題から難しい問題まで、無い頭をひねって考え中です。まずはイベントが始まるまで楽しみにしてお待ち下さい。

(最近代謝が上がったと思っているI川)