

『芋煮会』大 大 大盛況でした！

たくさんの会員様に参加していただき、ありがとうございました！



全体の集合写真！皆さんいい笑顔です！



今回、発表していただきました、お2人です。これから引き続き頑張っていきましょう！

河原の側で食べる芋煮。山形の秋はこうでなくては！



9月30日(日)に第5回目となる昂のイベントが開催されました！今回の秋も『芋煮会』！当日は曇りとあいにくの空模様・・・。風も冷たく、長袖でも肌寒いお天気でした。総勢30名参加者は10時に集合して貯筋体操を行い出発！！秋空の下、昂から河川敷まで約1.5キロメートルの道のりを歩き、皆さんで笹原トレーナーが考えた「ヨガ体操」を楽しく行いました。お腹が空いてきたところで、スタッフが丹念に作った芋煮とおにぎりが振舞われ、会員様同士の親睦を深めあいました。食事の最後には芋煮カレーうどんも食べていただき会員様には大盛況！食事の合間には、新聞記事内の「日々の努力」掲載者からの発表や、クリニック副院長による「ガム」の講座を頂き、大変有意義な時間を過ごす事ができました。

次回の季節のイベントは春！たくさんの会員様をスタッフ一同お待ちしております！

日々の努力が実を結んでいます！ 皆さんもこの記事を励みにがんばりましょう！！

生活習慣病Aコース Aさん 68歳 女性

今月は生活習慣病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。AさんはH18年2月に入会され、生活習慣病A高脂血症コースでスタートしました。運動開始時は66歳の高齢にもかかわらず、週3～4回の定期的なトレーニングを重ねてきました。一時期は血液データが悪くなったこともありましたが、運動だけでなく食事面にも意識し、間食・使用する油等、徹底してきました。そのお陰で、体重は40kg台まで落とすことに成功！中性脂肪も正常範囲内に落ち着きました。これからは、自己管理はもちろん、体重が落ちないように筋肉をつけるようにトレーニングに励んでいきましょう！

	体重	体脂肪率	中性脂肪
H18. 2月	53.1kg	35.0%	188
H18. 5月	53.2kg	31.7%	116
H18. 11月	52.6kg	31.9%	154
H19. 2月	51.8kg	31.5%	161
H19. 8月	49.9kg	28.8%	135

中性脂肪の数値が悪くなった時もありましたが、諦めず良く運動を続けてきました。これからは、食事・休養・トレーニングをバランス良く行い日々のトレーニングに励んでいきましょう！



Aさんから頂いたコメントです！

昴との出会いは首が痛苦しく、時には頭が痛くなる事もあり診察を受け、頸椎間板症と診断されました。これ以上酷くならないように、リハビリ運動を併用して筋肉をつけ維持するように進められました。最初はいろいろと不安もありましたが、血液検査にも悪いところがあり、いくらでも良くなったかと思いましたが、スタッフに無理なお願いしたりしましたが良き指導をしていただけています。今年8月の採血では良い結果が出て、院長先生を始め、スタッフの方々に大変喜んでもらうことができ、私も今までやってきて良かったと思っています。この結果に喜びすぎて元にもどらないように、今の状態を維持しながらスタッフの方々の適切な指導の下、運動に励んでいきたいと思っています。スタッフの皆様には心から感謝を申し上げます。

パーソナルトレーニング & 貸しロッカーを始めます！

☆パーソナルトレーニング(個人レッスン)☆

※完全予約制

・内容：1対1マンツーマンレッスン ・料金：500円 ・時間：30～40分

ついにできました！マンツーマンのパーソナルトレーニング！1人だけではどうしても不安…。なかなか本格的なトレーニングができない、etc…。みなさんのご要望にお答えすべく、ついにマンツーマントレーニングができることになりました。トレーナーの指導の下、目標達成に向けがんばりましょう！運動の基本～1歩進んだトレーニングまで、ご希望にそって徹底指導します。詳しくはスタッフまで！

☆貸しロッカー☆

一ヶ月：500円

開始日：12月1日～

12月分応募期間：11月25日まで

・利用期間は1ヶ月間となり、月末までの利用となります。翌月も利用を希望したい場合は、前月の25日までご応募下さい。

※両ロッカーとも数に限りがあります。応募が多数の場合、スタッフによる厳正な抽選の上、当選者にご利用していただきます。

※会員様による、ロッカー番号の指定はできませんのでご了承下さい。

※ご希望の会員様はフロント、又は電話にてご応募下さい。

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？



A 5: 食物繊維についてシリーズでお話してきましたが、便秘解消にはなんといっても運動も大事です。特に事務職などデスクワーク中心の方は、通勤時に早歩きしたり、職場ではエレベータを使わない、仕事の合間にストレッチをするなど心がけ、腸の蠕動運動を活発にするとともに、排便の際に必要な腹筋を鍛えておきましょう。つまり便秘にもフィットネスなのです!!

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!

首や肩に比べてひねる機会の少ないウエストは、筋力が衰えがち。しっかりツイストして、外腹斜筋や腹直筋をキュッと絞り、しなやかに引き締めましょう。

①イスに浅く腰掛けて、両手を頭にそえます。お腹に力を入れ背中をまっすぐに伸ばす。

②背筋を伸ばしたままゆっくり3秒間かけて右にツイストします。同様に左にもツイストしていきましょう!

※首や肩が先に回らないようにしましょう!
ウエストが捻れなくなってしまう。



1日、10回×2セットしてみよう!

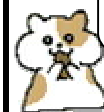
お腹の力は抜かないようにするのがポイントです。動きを正確にゆっくり行いましょう!



☆先月号の腹筋と組み合わせて行ってみましょう!
ホームEXは継続が一番重要です!

季節の変わり目です。体調管理をしっかりと!!

回りの山々も色づき始め、紅葉のシーズンとなってきました。一日一日と朝夕の冷え込みが激しくなり、これから季節は秋から冬へと移り始めています。つまり“季節の変わり目”です。この時期に風邪を引いてしまっっては、せっかくの運動効果が水の泡です。運動後の汗の始末もしっかりと行ない、風邪の予防をしていきましょう! お部屋に加湿器等を置くのも良いことです! 体調を万全にして楽しいフィットネスライフを!!



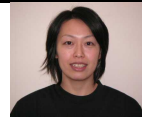
食べ過ぎないことも、大事な体調管理だね!



この時期は風邪が治りにくいよ!

目的別トレーニング

休養も大事なトレーニング！



皆さん、トレーニングは週に何回行っていますか？

今月は、自分の目的に応じたトレーニング頻度についてお話します！

では、みなさんの目的は？



①健康維持・増進

②ダイエット・シェイプアップ

③筋力(パワー)アップ

④生活習慣病予防・改善(整形疾患)



さて、選んでいただいた所で、トレーニングの頻度を見ていきましょう。

① 健康維持・増進

・週に2～3回の頻度で、トレーニングを行います。2日、3日と続けるのではなく、1日置き、もしくは2日置きにトレーニングをすると体の疲れも取れトレーニング効果があります。

② ダイエット・シェイプアップ

・有酸素運動はほぼ毎日行ない最低30分はやるのが良いでしょう。筋力トレーニングは1日置きに行い、休養を取り体の回復を待ってから行うとより効果があります。

③ 筋力(パワー)アップ

・週2～3回の頻度で行います。筋肉はトレーニングをやりすぎると減っていくことを覚えておきましょう。筋肉痛になるぐらいの強い強度で筋力トレーニングを休まず行くと、筋肉が疲労し、痩せていきます。ですから、強い強度で筋力トレーニングを行ったら1～2日は休み、体の疲れ・筋肉の疲れを十分にとることが必要です。

④ 生活習慣病予防・改善(整形疾患)

・毎日トレーニングをしても良いでしょう。ただし、体に負担のかからない運動を頑張りすぎず、コツコツと毎日続けましょう。体調の変化、痛み等がありましたらスタッフにすぐ申し出てください。

このように、目的によってトレーニングの頻度や内容などが変わってきます。これを参考に、これからのトレーニングを頑張ってください！



By あやちゃん



インフルエンザ予防接種のお知らせです！

当クリニックでは11月1日～インフルエンザの予防接種が受けられます。今年のインフルエンザの流行は例年より早く来ることが予想されております。体作りの基本となる体調管理の為に、早期の予防接種をおススメします。詳しくはスタッフまでお聞き下さい。

編集者後記

今年の芋煮会もとても大盛況でした！少々肌寒かったのですが、温かい芋煮で体はすぐポカポカに！たくさんの会員様とお話できて自分にとっても有意義な時間を過ごすことができました。これから冷え込みが激しくなってきます。体調管理をしっかりと行っていきましょう！

(最近冬用の毛布で寝始めた工川)