

健診が新しくなります!皆様はご存知ですか?

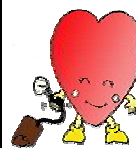
平成20年度からの健診が変わり、特定健診・特定保健指導となります。

なぜ健診が変わることになったのでしょうか?...

運動不足や食生活の変化などから、生活習慣病である心臓病や脳卒中、糖尿病やその合併症である失明や腎臓病が増えています。これらの病気は体の障害や、生活に不自由をもたらしたり、死亡の原因になります。その発症には内臓脂肪がたまりすぎた内臓脂肪型肥満と、そこから発生するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が関係していることが多く、よってメタボリックシンドロームに着目し、より効果的に生活習慣病を防ぐ為の健診が行われることになりました。

特定健診の実施項目

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| ○質問表(服薬歴、喫煙歴等) | ○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲) |
| ○身体診察 | ○検尿(尿糖、尿蛋白) |
| ○血液検査 | ○血圧検査 |
| | ・脂質検査 (中性脂肪、HDL-cho、LDL-cho) |
| | ・血糖検査 (空腹時血糖又はHbA1c) |
| | ・肝機能検査 (GOT、GPT、γ-GTP) etc... |



下記の通り特定健診でメタボリックシンドロームの危険が見つかった人には、生活習慣病改善のための専門家(医師、健康運動指導士等)のサポートが行われます。われわれスタッフが一人ひとりの生活に合った改善策と一緒に考えさせていただきます。

健診により
メタボリック
シンドローム
該当者及び、
予備軍の方
を選びます。

生活習慣改善の必要が **高い人**



積極的支援

生活習慣改善の必要が **中程度の人**



動機付け支援

生活習慣改善の必要が **低い人**



情報提供

生活習慣病
をサポートし
ます。
特定保健指導

ぜひ健診を受けて、データを元に生活習慣を変えてみませんか?
スタッフが誠意を持って指導させていただきます。



もう食べた方もいるのでは？春の香り

『ふきのとう』

雪解けを待たずに顔を出す春の使者。一番早くでてくる山菜です。独特の香りとはほろ苦さが春の息吹を感じさせます。「春の皿には苦味を盛れ」と言います。冬の間にとまった脂肪を流し、味覚を刺激して気分を引き締めて一年の活動をスタートさせます。冬眠から目覚めた熊は最初にフキノトウを食べるとか???

ビタミン類よりもミネラルが豊富なふきのとう

ふきのとうはビタミン類やカルシウムなどのミネラルが多い山菜です。フキよりもフキノトウとして食するほうが、その含有量が多いようです。そのほかテルペンと呼ばれる精油や苦味成分も含まれてるのが特徴。特有の香りと苦味は、消化液の分泌を促進し、消化を助ける働きもあります。また、フキノトウの葉は薬用にも使われます。煎じて飲むとせき止めや解熱作用も効果があると言われています。古くから食用に利用されてきており、独苦味を香辛料として使用したり、早春の食材として、てんぷら・和え物に広く利用されています。



花が咲いた後には地下茎から伸びる葉がふきです。

最近は和食だけではなくフレンチでも使



ふきのとうの栄養価と効能

ふきのとうはカリウムを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排出する役割があり、高血圧の予防に効果があります。そして独特の苦味成分はアルケノイドとケンフィールです。アルケノイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進します。また、ケンフィールは活性酸素などの発ガン物質を抑制する効果があり、生活習慣病を気にしている方に非常に効果的な食材です。

ふきのとうの選び方

ふきのとうを選ぶ際はなるべく小ぶりなものを選びましょう。大きいものは硬いものが多く食べにくいです。香りが良い物ほど旬のものです。

春の食材で食卓に彩りを！

ふきのとうとタケノコの炊き合せ

調理時間：30～60分 1人分213kcal

材料4人分

タケノコ	300g
鶏肉	4コ
ふきのとう	200g
出し汁	2カップ
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
片栗粉	大さじ5
うす口しょう油	適量



◇ 作り方 ◇

- ①タケノコは食べやすい大きさに切り、鶏肉はひと口大に切ります。
- ②だし汁を煮立て、調味料で味付けし、煮立ったら片栗粉をまぶした鶏肉を加え、火が通れば、タケノコを加えて煮含めます。
- ③ふきのとうは、熱湯にゆでて水にさらし、吸い物より少し甘辛く味付けした中でさっと煮て取り上げ、煮汁と別々に冷まします。冷めたら再び煮汁に漬け、味をなじませて、②に添えます。

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス♪』プラス

Let's try 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！

特別編！

今回は、昴がオススメするエクササイズ用品。『ミニバンド』をご紹介します。『ミニバンド』はリング状になっているゴムバンドです。直径21センチでとても小さく軽いので邪魔にならず、持ち運びが手軽に出来るトレーニング用品です。

『ミニバンド』を使う良い点は？

- 1、筋力アップ、シェイプアップはもちろんのこと、リハビリテーションのために使用しても効果的！！
- 2、リング状になっているので結ぶ手間が省ける(いらない)。

3、手軽に使用できるので **Home-Ex.に最適！！**



昴では黄色のみ販売します。

これを使って、自宅でのHome-Ex.、昴でのトレーニングに役立ててみましょう！ゴムの張力が程よい負荷になり、動きに幅を持たせてくれます。いくつか種目はご紹介しますが、詳しい使用法はSUBARU LIVEをご覧ください！『ミニバンド』の価格は1,200円！是非いかがでしょうか！

それでは『ミニバンド』を使ったエクササイズをご紹介します！

① ヒップエクステンション



①ミニバンドは両足に通し、うつ伏せに寝ます。

②膝を伸ばしながら、片方の足を浮かし、ゆっくりと戻しましょう。

② ヒップアブダクター



①ミニバンドは両足に通し、体は真っ直ぐにして横向けに寝ます。

②膝を伸ばしながら、片方の足を上に浮かし、ゆっくりと戻しましょう。

その他のエクササイズは、SUBARU LIVEで随時ご紹介していきます。下半身を効果的にトレーニングしたい方、股関節に疾患のある方などは特にオススメです。興味のある方は是非、スタッフにお問い合わせ下さい。

春のイベント！特報第二弾！！

前号でお知らせしたイベントの特報第2弾です！詳細な日程が決定しました！今回は昨年まで行っていた月岡公園ではなく、茂吉記念館方面まで足を伸ばしていきます。コースは3班に分け、どんな会員様でも楽しくご参加できるようにしております。その3班の班編成はウォーキング班、サイクリング班、歩けない人のための送迎班と豊富です。お申し込み時に希望コースをお選び下さい。



↑ 昨年のイベント風景

ウォーキング班	約2.5キロまでの道程をゆっくりしたペースで目的地まで歩くコースです。
サイクリング班	歩くのに不安のある方対象コースです。自転車を持参していただきます。距離はウォーキング班より長めです。
送迎班	長時間の運動が出来ない方対象のコースです。スタッフが目的地まで送迎し、転倒予防エクササイズ等をご指導します。

お一人様500円でご参加いただけます。ご家族・親しい会員様等お誘いの上、ぜひお申し込み下さい。たくさんのご参加お待ちしております！

実りあるイベントにしていきたいと思います！



貸ロッカー実施中！この機会にご利用しませんか？

内履きを持ってきたりするのが面倒だと思っている方に朗報です！この機会に貸ロッカーをご利用しませんか？貸ロッカーを利用すれば、タオルやシャンプー、着替えなどご自由に利用できます！

・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日までお申し込み下さい。

一ヶ月：500円 ※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。

※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。

『SUBARU LIVE』更新中！

皆様からご好評頂いているSUBARU LIVE 3月もぞくぞく更新中です。卒業シーズンという事もあり、中学3年生の学生会員からのコメントや、生活習慣病などもボリュームアップしております。健康レシピ等も新メニュー追加中！是非一度ご覧下さい！

編集者後記

春到来!!日々を重ねるとともに暖かさが増してきているように感じます。だんだん外出するのも楽しくなってきました。そしてイベントの時期が迫ってきました！スタッフが練りに練ったイベントです。ご家族をお誘いの上、ぜひたくさんの会員様に参加していただきたいと思います！ところで春の甲子園はどこが勝つのでしょうか？楽しみなシーズン(数年前は高校球児だった!川)