

SUBARIAN STYLE

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

第40号

発行日平成21年6月23日

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/>

祝☆メディカルフィットネス昂 4周年!!

来たる7月11日でオープン4周年を迎えこととなりました!!

4周年を迎えるにあたり健成会理事長よりメッセージをいただきました。

メディカルフィットネス昂開設4周年を迎えることが出来ました。月刊情報誌SUBARIAN STYLEの本紙面をお借りしてメンバー様各位に御礼申し上げます。1年前の3周年時の会員数は258名、現在の会員数は184名です。この1年間に新しくメンバーになられた方が数十名おりますから、概算しますと1年で100名以上の方々が何らかの理由で退会されているということになります。違ったやり方で運動療法を継続されていれば幸いです。定期的に運動が出来ず、健康を害していないか心配です。一方で現在継続してスバリアンとして汗を流しているメンバーは明らかな体質改善、治療効果を認めており、運動前の薬がずいぶん減っている方が多いようです。



昨年のリーマンショック以降、経済不況は全世界規模におよび、いまなお明るい光は見えません。何かと歳出を抑制せざるを得ない状況はどなたも共通の意識です。しかし、こんな時期だからこそ健康が大事なのです。働ける、元気な身体と健全な精神にしておかなければならないのです。病気が悪化してから高額な医療費を支払うのか、病気が発症しないよう予防のために自分自身に先行投資するのか、どちらが賢明かは議論の余地はないでしょう。金銭的な問題だけではありません。何よりも元気に働き、生き生きとした人生を歩んで欲しいのです。我々健成会スタッフ一同、エネルギーに人生を謳歌したいと願う方々を応援しています。運動は決して楽ではありません。忙しく時間がない人も多く、継続を可能にするモチベーションをいかに保っていくかがフィットネスクラブの課題です。会員と共に常にアイデアを出し合って、変化をまじえながら運動による健康維持・促進を実現してまいりましょう。

野球チームブレイブスもお陰様で昨年は地区予選会で決勝戦まで勝ちすすみました。2年前の旗揚げした年には予選リーグで敗退したことを思い起こせば、飛躍的に実力を増していると思います。引き続きご声援宜しくお願いいたします。また、昨年から実施された「メタボ検診」は本年も同様に (医) 健成会新田クリニックにおいて受けることが出来ます。検診の結果、メタボリックシンドローム、またはそのリスクのある人と判定されたら、特定保健指導を受けなければなりません。この指導に当たっては生活習慣病予防施設としてこの4年間で培ってきた経験と実績をもとに、新たに加わる特定保健指導も責任を持って実施していきます。身近な方でメタボ検診で引っかかった人がいれば、是非、当施設の情報を提供してください。

5年目を迎え、我々スタッフ一同も初心に戻り、(医) 健成会の基本理念である「All for Patients & Users (すべては患者様、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。「実践なくして結果も、感動も、喜びも得られません。」「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。」

4歳になったばかりの昂をみんなでよりよいクラブに育てて行きましょう。!



Enjoy fitness life!

(医) 健成会理事長 新田 長生

【日々の努力】



このコーナーは会員様の日頃の頑張りをご紹介するコーナーです!!

生活習慣病Aコース 38歳 男性 Aさん

今回、ご紹介させていただくのは生活習慣病Aコースで運動を頑張っているAさんです。Aさんは2007年の11月に昴に入会され、週5回のペースで運動に来られています。途中、なかなか結果が出ない時もありましたが、それでも諦めずに運動を続け最近では素晴らしい結果が出ました!!

	入会時 (H19.11月)	H20.10月	H21.6月
体重	75.20kg	73.25kg	72.05kg
体脂肪率	19.9%	18.2%	16.5%
総コレステロール	242	229	145
中性脂肪	340	260	163

努力は裏切らない!!



☆Aさんより頂いたコメントです☆

たまたま、血液検査と動脈硬化検査をした結果、生活習慣病と診断され…特に肝臓の数値が高く、新田先生に『このままでは長生きできないよ!!』と言われ本気で焦り、何の迷いもなく昴に入会しました。入会して約1年半が経ちますが昨年の暮れから今現在まで週5日トレーニングで汗を流すと見る見る結果が良くなって、楽しくなり、昴でのトレーニングが日課になっていました。まだまだ健康体とは言えないので…これで満足することなく、自分の身体の為にも運動を続けていきたいと思いますので、スタッフの皆さん!これからもご指導宜しくお願いします。

今年も梅雨の季節が到来!!～カビ対策は出来ていますか?～

ジメジメしたこの季節…1番気になるのが『カビ』。カビを放っておくと食中毒や水虫の原因となったり、ダニを発生させて、アレルギーやぜん息を招くことも…。そんな『カビ』を発生させないために、今回はカビ対策のコツを伝授したいと思います!!

カビが繁殖する条件とは?

- ①湿度—カビは水と仲良し。湿度が75%超えると注意が必要。
- ②温度—20℃を超えると活発化します!!
- ③栄養分—衣類や食べカスなど家にあるほとんどの物がエサになります。
- ④酸素—カビも生物。酸素を必要とします。

この4つの条件が揃うとカビが繁殖してしまいます。とにかく湿気を閉じ込めないように気をつけましょう。

☆湿気対策のポイント☆

- リビング… 棚やソファなどの家具は、5センチ程度離して設置しましょう。
- キッチン… 水蒸気が発生する場所なので調理や片づけをする際は、換気扇を回しましょう。冷蔵庫内はエタノールで拭いて清潔にしておくといいでしょう。
- 浴室… 入浴後石鹸カスなどをしっかりシャワーで洗い流し、換気を行いましょう。バスマットも床に置きっぱなしにしない事が大切です。

世界中で食べられる身近な野菜。『とうもろこし』

小麦や米と並ぶ世界三大作物の1つであるとうもろこし。とうもろこしの主成分はでんぷんで、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含有しています。とうもろこしの黄色い部分に含まれる色素成分は、ゼアキサンチンと呼ばれる成分で活性酸素の除去に役立ち、肝臓の発ガン防止効果があるとされています。とうもろこしは食物繊維も多く含まれており、疲労回復にも効果があるビタミンB群や血圧の上昇を抑えるカリウム、コレステロールを下げるリノール酸等。沢山の栄養を含んでいる食品です。



一般的に食べられるのはスイートコーンです。

栄養を効率よく摂るために！

とうもろこしは、収穫後、時間とともに急速に栄養も味も落ちていき、1日置いたら栄養価は半減するとも言われるので、買ってきたらその日のうちに食べるのが絶対条件です。その日に食べられない場合は、茹でてラップで包み冷蔵、又は冷凍保存しておくといいでしょう。また普段食べている黄色い実以外の全ての部分に薬効が認められています。その中でも、とうもろこしのひげの部分は漢方でも利用され、高血糖作用、高脂血症作用、降圧作用などがあるとして、糖尿病、高脂血症、高血圧などの薬として用いられます。

つぶつぶコーンたっぷり コーンチャウダー

一見コーンスープに見えますが、今回は一工夫して立派なご飯のおかず！是非チャレンジしてみてください。



材料(2人分)		調理時間：25分	
ベーコン	1枚	玉ねぎ	1/4個
グリーンピース	1/2カップ	とうもろこし	1カップ
ジャガイモ	小1個	牛乳	2カップ
バター	大さじ2	固形スープの素	1/2個
小麦粉	大さじ1と1/2	塩コショウ	適量

作り方

- ①、ベーコンを1cm角に切り、熱湯でさっと茹でてざるに上げ、油抜きする。
- ②、玉ねぎを粗みじん切り、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切る。
- ③、鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ジャガイモを炒めます。次に小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、固形スープの素を加えてジャガイモが柔らかくなるまで煮る(約5分)
- ④、煮立ったらベーコン、グリーンピース、とうもろこしを加え、焦げないように混ぜながら弱火で煮て、塩コショウで味を調え器に盛って完成。

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス♪』



《お天気と関節痛について》



山形もとうとう梅雨入りしましたね。天気が悪いと関節痛や神経痛がひどくなるという方は多いでしょう。そこで今回は、なぜ天気が悪いと関節痛や神経痛がひどくなるのかお伝えします。

天気と関節などの痛みとの関わりについては、たくさんの説があります。その中でも、気圧が低下すると痛みが生じると言われることが多いでしょう。なぜ、気圧が低下すると痛みが出るのか…それは、気圧が低下すると体の血管が収縮し、血流が悪くなり筋肉に酸素が届けられなくなる為、日頃痛みを感じやすい部分の状態が悪化して痛みが強くなるのです。

予防としては…軽い運動と体を冷やさない事です!!
天気が不安定な時は身体の状態も不安定になりやすいです。



夏の甲子園を目指して、頑張れ!東海大山形!!



7月10日(金)から夏の高校野球甲子園予選 山形県大会が開催されます!!



当クラブでは、東海大山形の選手たちが筋力アップはもちろんパフォーマンス向上・コンディショニング作りの為に週2回程度トレーニングに励んでいました。大会では最高の舞台で最高のプレーが出来るように会員の皆様も、応援宜しくお願いします!!お時間のある方は是非球場へ足を運んでみてください。

プールのご利用について

おかげさまでプールをご利用される会員様も少しずつ増えておりますが、時間帯によっては混雑する場合もございます。利用者の皆様には、予約・利用時間等を必ずフロントスタッフにご確認の上、メンバーズシップをお守りいただきご利用下さいますようお願いいたします。

編集者後記

暑い夏が近づいてきました!甲子園の予選ももう少しで始まります!!私も機会があったら球場に見に行きたいと思っています!!さて、当フィットネスクラブの野球チーム「プレアディーズ」の公式戦での初戦が6月17日に行われました。結果は5-1でプレアディーズの勝利!!良いスタートを切ることが出来ました♪第2戦は7月2日の予定です。結果についてはまたお知らせ致します☆プレアディーズ頑張れー!!!!

(毎年高校野球にハマってしまうS木)