

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



4月23日（日）第2回のイベントお花見ウォークラリーが行われました。当日は天候にも恵まれ、気温も暖かく月岡公園の桜もきれいに開花し体いっぱい春を感じとる事ができました。昂から月岡公園までのウォーキング、アミノ酸の勉強、そして楽しくお弁当開きと、心地良い暖かさの中、気持ち良い汗を皆さんかかれています。今後のイベントの企画も考えておりますので、是非ご参加下さい。スタッフ一同お待ちしております！



今月のサプリメント

【LIV845】

今回、ご紹介するサプリメントは“アミノ酸”「LIV845」です。この商品はアミノ酸成分のロイシン、イソロイシン、バリンの配合割合が8：4：5と極めて高く、市販の商品よりもアミノ酸を純粋に摂取することができる、すぐれものです！

これを飲むことにより、スタミナ補給はもちろん、疲労感や眠気をスッキリさせ集中力を高め普段の生活をしっかりサポートしてくれます。また、LIV845に運動を組み合わせる事によって筋肉の生成スピードを速めキレイな髪や肌を作る事ができます。更にダイエットを目的に運動されている方は、運動前にスプーン1杯分を摂取すれば体脂肪が燃えやすくなり、食欲を抑える効果も表れます。

より快適で効果的なフィットネスライフをLIV845と一緒に楽しみませんか？
2階待合室に展示しておりますのでお気軽にスタッフに声掛けください。



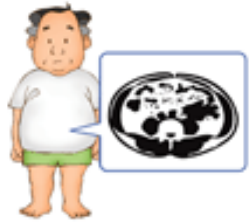
Q. フィットネス効果とは??

A. 顔や髪に効く!



フィットネス効果の重要な働きとして、**血行促進効果**があります。血液は全身に栄養を送り込み、老廃物を運び排泄する効果があります。肌荒れなどでお悩みの方は血の巡りが良くないために老廃物を溜めてしまっているのです。ですから、血行が良くなることで、肌がきれいになり、毛穴も掃除されて髪も抜けづらくきれいになるのです。フィットネスにより心肺機能が強くなるのみでなく、下半身の筋肉がつくと、筋肉がポンプの役割を果たし、血液を下半身から上に送るので、むくみにくい足になり、血行が良くなるのです。「脚は第2の心臓」と言われる所以がここにあります。

知らぬ間に忍び寄る、私たちの天敵!! “メタボリックシンドローム”



おへその高さの腹囲

男性 85 cm以上

女性 95 cm以上

+

中性脂肪 150 mg/dℓ以上
または

HDLコレステロール 40 mg/dℓ未満

①脂質

②空腹時血糖

110 mg/dℓ以上

③血圧

収縮期血圧 130 mmHg以上

または

拡張期血圧 85 mmHg以上

①~③のうち2個以上だと危険

皆さん、“メタボリックシンドローム”という言葉をご存知ですか? 「肥満、高血糖、高脂血症、高血圧」といった動脈硬化の危険因子を複数併せもった状態を言います。まさに生活習慣病、私たちの天敵なのです。ではメタボリックシンドロームとは何故起こるのでしょうか? 主な原因は内臓周りの「内臓脂肪」にあるのです。手では掴むことのできない脂肪の為、外見上さほど太っていないなくても、実際は内臓周辺に脂肪がたまっている“かくれ肥満”だったというケースもしばしばあります。内臓脂肪が過剰になると血液の塊をつくりやすくする悪玉の物質

が増え、血管の柔軟性を保つ善玉の物質が減るという悪循環により、中性脂肪が増える、血圧が上がるといった症状を引き起こしてしまうのです。それらをヤツつける(改善するには、やはり食事と運動、毎日20分の運動、1日3食規則正しく食事を取る。生活の中に少し変化をもたせるだけで体は変わってきます。昂で楽しく運動し、健康な体を勝ち取りましょう!!

リハビリ室からの声



こんにちは! 理学療法士の山口です。今回は、リハビリテーションの関わりについてお話しします。年齢と共に関節に痛みが出始めた方はいませんか? 「膝と腰が痛くて歩けない」「肩が痛くて挙げられない」などといった症状です。では、どうしてこのような事が起きてしまうのでしょうか。原因は沢山ありますが、使いすぎ(同じ動作の繰り返し)などによる炎症、負担(体重や荷重)がかかり軟骨が減ってしまい変形してしまったことが大きな原因としてあげられます。治療をせずにそのままにしておけば、足の筋肉はなくなり歩けなくなり、腰はさらに曲がり、肩の関節が硬くなりうでがあがらなくなってしまいます。こんな時、皆さんはどうしますか? お医者さんに行きますよね。行って注射をして薬をもらって電気をかけて…大半の方はここで治療が終わってしまっているんです。リハビリテーションはここからが本番になってくるのです。腰の筋肉を伸ばす運動や、膝の筋肉をつける運動、肩関節を動かす体操などを行うことが『リハビリ』なのです。リハビリテーションには“**失った機能(能力)を元に戻す**”という意味があります。有意義な日常生活を送る為にも日々リハビリテーションを続けていく事が大切です!! 体操の方法を知りたい方、いつでもリハビリスタッフに声を掛けてください。

今日のトレーナー



メディカルフィットネス 昂
トレーナー 本木 裕美

皆さんこんにちは! 本木です♪ 昂でのトレーニングは慣れましたか? マシンの使い方はマスターしてますか? 気軽に声を掛けてくださいね♪ 今5月よりスタートさせていただきます。「簡単マーシャル」! シ&クロスパンチでストレス解消し、ウエスト周りを引き締めいく効果があります。興味のある方は是非参加してくださいね! これから暑くなりますが水分補給ほしっかり行ってたくさん汗を流していきましょう!!

