

SUBARIAN STYLE

第 4 号

発行日平成18年6月16日

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



初出場初優勝!! 上山スポーツレクリエーション大会 ソフトボール競技1位

メンバー様とスタッフで出場! 強力打線爆発! 全試合コールドで強敵破る!



↑ 好機にタイムリーを打つ渡辺選手(49歳)



↑ 大会屈指の好投手 山口PTと頼もしい守備陣

6/4(日) 会場: 上山市総合運動場

1回戦 相生 18対0
準決勝 カネト製作所 12対2
決勝 上山シニア 9対1

打順	守備	名前	打-安	打率	
1	7	武田 喜良	9-5	555	M
2	8	佐藤 清人	6-3	500	S
3	9	金原 尚行	6-4	667	M
4	3	石崎 光紀	8-4	500	S
5	1, 2	木村 禎之	8-6	750	M
6	5, 4	渡辺 政夫	7-3	429	M
7	6	黒田 洋	7-6	857	S
8	2	石川 紘行	5-1	200	S
9	4	佐藤 由佳	3-1	333	S
	5, 8	渡辺 彰伸	2-2	1,000	S
	1	山口 裕美子	3-1	333	S
	4	金原 しず香	1-0	0	S
	4	川崎 智子	0-0	0	S
	5	新田 長生	0-0	0	Dr

※M…メンバー S…スタッフ Dr…院長

チーム打率 5割5分4厘

本塁打 木村禎之 2本
黒田 洋 2本
石崎光紀 1本



↑ サードを守る新田長生院長
左右に打ち分ける金原選手(35歳)↓



初出場初優勝を目指し毎週土曜日に朝6時から上山小学校のグラウンドで練習を始め、練習試合も行い本番に向けて万全の準備をしていきました。練習の回を重ねるごとにチームとしてまとまり始め、打撃・守備の技術も向上していきました。練習のおかげか本番当日では全チームにコールド勝ちをするという成績を残す事が出来ました。メンバー様と一緒に6月のすがすがしい青空の中、気持ちのいい汗をかく事ができました。決勝戦の最後には院長先生が飛び入り参加するなど楽しいハプニングなどありましたが、けが人も無く昴のイベントとして大成功を収める事ができました。昴ではこのようなイベントにどんどん参加していきたいと思っていますので、もし一緒に参加したい！参加してほしい！というようなご要望がありましたら、お気軽にご相談下さい。



6月から新しく“プール”のプログラムが始まりました！

6月から新プログラム『プール』がスタートしました!!皆さん、水中での運動にはどのような効果があるかご存知ですか?水の浮力による体重の減少効果、水圧による血圧の低下、水中での無重力に近い状態でのリラクゼーション効果等、さまざまです。

今回の新プログラムでは2つのタイプのレッスンがあります。1つは関節の痛みのある方などにお勧めな筋力アップ目的のクラス(担当:山田)、もう一つはダイエット目的の方などにお勧めな体脂肪燃焼目的のクラス(担当:会田)です。水着はちょっと…と抵抗がある方も、この機械にぜひプログラムに参加して一緒に効率的にシェイプアップしましょう♪



↑ 山田先生のレッスン風景

男性の方も気軽にご参加下さい！



冷え性の原因は血の巡りが悪いことと、基礎代謝が低く体を温められないこと。フィットネスで筋力アップをはかり、基礎代謝を高め、血流をよくすることで冷え性は改善されます。多くの女性がお悩みの脚のむくみも実はこの血流をよくするフィットネス効果によってずいぶん改善されます。健康健脚で美しい脚をキープしましょう！

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

生活習慣病 A コース

採血検査のデータより (Yさん・57歳・男性)

	05年12/3	06年3/3
総コレステロール (130~219mg/dℓ)	245	200
中性脂肪 (30~149mg/dℓ)	148	96
動脈硬化指数 (2.9以下)	2.3	1.9

今回、御紹介させていただきますYさんは、H17年12月に入会されたメンバー様です。生活習慣病AコースでスタートしたYさんは、薬を使用せずに3ヶ月、週3回(1時間半程度)のトレーニング療法だけで血液検査のデータが全て正常になりました。また3月の診察時には院長先生より「すばらしいデータ結果です」とお褒めの言葉も頂きました。その後もトレーニングのペース

を崩さずに継続されているメンバー様です。とてもすばらしい運動の効果が出ていますので、本人の了解を得て御紹介させていただきました。

Yさんからいただいたコメント

去年買った冬物のパンツがきつい。夏には寒天ダイエットで3キロ痩せたのに見事にリバウンド。鼻にはオープン前から新田院長よりお誘いを頂いていたので、意を決して受診するとすでに高脂血症。MFSのロゴ入りTシャツに気恥ずかしさを感じながらも、体を動かし汗をかく爽快感を久しぶりに味わい、気持ちいいので週3日のペースでトレーニングを続けられた。3ヶ月後の採血の結果により「この数値ならどこに出しても恥ずかしくない。」とまで言われ、気をよくしてメニューアップ。去年のパンツはゆるくなったのに、お腹まわりのぽっこり感が解消されない悩みをかかえて6月の検診日を迎えた。トレーナーの先生のお話では体重の減りは少ないが基礎代謝と筋肉量が増えているとのこと。貯金はままならないものの貯筋の着実な進行を実感した。長年かけて育て太らせたウエストがスリムになる日を夢見てガンバるぞ！

今月のサプリメント

Crux
クラックス

あなたの関節を



この“クラックス”が守ります!!

タブレットタイプ

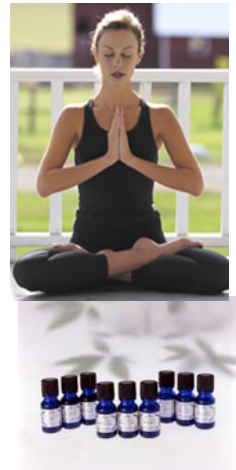
価格 ¥3,000

みなさんは年齢を重ねると共に少しずつ関節(骨)が弱まり、動きづらくなってきている事にお気づきですか？

今回御紹介するサプリメントは、あなたの関節を守る、その名も『Crux(クラックス)』です。骨と骨とのクッションの役割を果たす軟骨。その細胞を形成する基礎となる“グルコサミン”と、関節部の細胞に体液を集め、体液が潤滑油の役割をして骨を滑らかな動きにする“コンドロイチン”、この2つを主成分とした関節を守る最高のサプリメントなのです。お心当たりの方は今すぐスタッフへ！！

話題の『アロマヨガ』やってみませんか??

今、フィットネス業界で大きな注目を浴びている『ヨガ』。皆さんも一度は耳にした事があるのではないのでしょうか？近年、美容や健康の為のエクササイズとして世界中で愛好されています。『ヨガ』と一言と言っても種類は様々ですが、今回昴では三浦伸子先生を講師として招いて、『アロマヨガ』を行います。『アロマヨガ』とは、100%天然植物精油の香りに包まれながらヨガによる深い深呼吸と共に、体の柔軟性、バランス、持久力をアップさせていきます。また、ストレス解消や心身の癒し、リラックス効果、自然治癒能力の活性化など体の幅広い範囲で効果を発揮してくれます。あわただしい日常から離れ、ゆっくりと本来の自分を取り戻してみませんか？



※日時 6月25日 ※会費 500円 ※申込み締切 6月21日まで

リハビリ室からの声



こんにちは。理学療法士の山口です。連載記事ということで、しばらくお邪魔させていただきます。連載第1回目は『肩』についてお話しします。肩の病気というと皆さんはどんな病名を思い出しますか？大半の肩は「五十肩」という病名が思い浮かぶと思います。「五十肩」別名「肩関節周囲炎」といいます。肩関節の周りには筋肉・腱・靭帯・関節包などさまざまなものがあります。それらが炎症を起こす事で“肩が痛い・挙がらない”などの症状が出てきます。治療法としては、まず安静。薬や注射・湿布などで炎症を抑えます。次に徐々に肩の体操をしていきます。代表的な体操として【アイロン体操】や【棒体操】などがあります。アイロン体操は、アイロンの重さを利用して行う体操で、棒体操は棒を使って痛みのある方を介助しながら行う体操です。また、夜間時に痛みが出てくる事があります(夜間痛)。肩が冷えないように、一枚多く着て寝る事をお勧めします。痛いからといって動かさないでいると肩の関節が挙がらなくなってしまいます。体操は治療としてだけでなく、予防として行うこともできます。五十肩の予防として1日1回、肩の体操を試みましょう。

今月のトレーナー

メディカルフィットネス昴
トレーナー 佐藤 清人

6月より、プログラムメニューに新しく加わりました「ウォーキング」を担当します。きよです！昴でのトレーニングはいかがでしょう？慣れてもくもくとトレーニングをしている方もいれば、まだ慣れていない方もいるのではないのでしょうか？

さて、みなさんの歩き方はどうでしょうか？背中を丸めて歩いてたり、ペンギンのようにペタペタと歩いたり、下ばかり見て歩いていたりしませんか？「歩く」という意味や歩く事で身体にどんな影響を与えるのか？を指導していきます。

正しい歩き方を身につけて、膝・腰への負担を軽くし、美しく、カッコいい歩き方を伝授していきますのでみなさんの参加をお待ちしています。

