

SUBARIAN STYLE

第 5 号



発行日平成18年7月10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様

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 昂

(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

皆様のおかげで一周年を迎えることができました！



メディカルフィットネス 昂は皆様の“もっと”にもっともっと応えます！



今月11日にメディカルフィットネス昂は、オープン1周年を迎えられることができました。始まった当初は少なかった会員数も、今では300人を超えています。これからも小さいながら皆様のためのフィットネスクラブを目指しますのでよろしくお願い致します。

お陰様をもちまして、2005年7月メディカルフィットネス昂（すばる）開設して早1年が経過しました。この度メンバー様各位には、1周年にあたり紙面をお借りして御礼申し上げます。この1年の間だけでも、メンバー参加型のイベント開催、月刊情報誌SUBARIAN STYLEの発行、ヨガなどプログラムの充実改変、地域スポーツレクリエーションへの参加（ソフトボール競技 優勝）、トレーナーを目指す学生の実習指導、など常に皆様のニーズに可能な限り対応し、進化し続けております。

（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）」をモットーにスタッフ一同微力ではありますが、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まない覚悟です。メディカルフィットネス昂はメンバーの、メンバーによる、メンバーのためのクラブです。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

1周年記念イベント

キリトリ

一周年記念
抽選券引換券

キリトリ

この度、7月11日で一周年を迎えることができました。これも会員の皆様のお陰でございます。そこで、一周年記念イベントとしてプレゼントをご用意いたしました。プレゼントの総数はナント！100点以上！！今月号についている抽選券を持参していただき、フロントにて抽選クジを引いて頂きます。抽選期間は7月14日(金)～7月21日(金)までとなっております。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

夏の甲子園を目指して、がんばれ**東海大山形**！！



夏の大会の主な日程

7月15日 会場：山形県野球場
2回戦：山形中央対山添の勝者


昂でがんばっている主な選手

山口雄大君 山形五中出身

三川優樹君 神奈川県出身

川中 理君 神奈川県出身

張 貴城君 神奈川県出身

植田将生君 大阪府出身 

その他にも多くの選手がいます。

7月13日(金)～夏の高校野球、甲子園予選山形県大会が開幕します。当クラブには昨年の秋より東海大山形の選手たちが週2回、トレーニングにおとずれ、ケガの克服、パフォーマンス向上、筋力アップなどに励んできました。日頃の練習の成果が十二分に発揮できるよう、みなさんも応援してください。お時間のある方はぜひ球場へ足を運んでいただきたいと思います。宜しくお願い致します。

メディカルフィットネス 昂は全ての高校球児を応援しています。

ご好評により、第2回「アロマヨガ」を行います！

先月25日に行われた第1回目のヨガも大成功に終わり、みなさんのアンコールに応え、第2回目のヨガを開催します！前回ヨガの指導をしてくださった三浦伸子先生が引き続きご指導してくれます。前回参加した方も、また新たにヨガを体験したい方もご家族、友人をお誘いの上、振るってご参加ください。

ヨガで体をゆっくりと動かし、夏バテで弱った体をメンテナンスしてみませんか？？スタッフ一同お待ちしております。



※今回のヨガから先着30人となります。定員に達した場合はその時点で締め切りとなりますのでお早めに申し込みなさるよう、ご了承ください。



※日時

7月23日

※会費

500円

※申込み締切 7月19日まで





肩こりや腰痛の多くは、筋力が弱かったり、筋肉が固く緊張していたり、脊柱・骨盤のバランス不良(ゆがみ)により、無理な力がかかっていることによっておきています。筋力トレーニングとストレッチの組み合わせで、しなやかな筋肉をつけ、体の歪みを直せば、肩こり、腰痛はずいぶん楽になるはずです。



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



ダイエットコース Sさん女性



今回はダイエット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。SさんはH17年7月に入会され、ダイエットコースでスタートしました。週4回程度、マシン、プール、2Fプログラムをバランス良くトレーニングされています。始めの半年間はあまり変化は無し。しかし、それからは少しずつ効果が表れてきました。1年で約5kgの減量に成功!!データはもちろん、誰が見てもその変化に納得! Sさん自身もどんどん表情が明るくなってきたように感じます。今後は過剰な運動に注意してリバウンドしないように継続して頂きたいと思います。これからも楽しみながらナイスボディを目指しましょう!

	05年7/12	05年11/7	06年2/10	06年5/13	06年7/8	トータル
体重	74.5kg	74.25kg	72.25kg	70.4kg	69.4kg	↓5.1kg
体脂肪率	43.80%	42.60%	41.50%	41.40%	39.40%	↓4.4%

Sさんから頂いたコメント

1年ちょっと前に腰痛で診察を受けました。その時院長先生に「ダイエットが必要だ!」と言われ、痩せなくてはと決心し、入会しました。始めの頃は運動が苦手なせいもあって、大変だと感じる事もありました。でも気がつけば運動し汗をかくことが楽しくなり、動きまで軽くなり、腰痛も次第に改善されていきました。それまではいていたジーンズはゆるくなり、2サイズダウンしてそれが本当にうれしかったです。しばらく逢ってなかった人に、「ひと回り小さくなった」とまで言われました。これからもスリムになれるよう努力していきたいと思います。

今月のサプリメント

POWER TOOL

パワーツール

あなたの元気を



この“パワーツール”助けます!!

タブレットタイプ

価格 ¥2,500

今回ご紹介するサプリメントはハイレベルマルチビタミン・ミネラル“パワーツール”です。名前の通りビタミンA,B,C,D,E群などの栄養素は1粒の含有量が業界最高レベルを誇り、それに加えビタミン群に対し吸収率、利用率の高いミネラル化合物、亜鉛、カルシウム、マンガンと結合した形で配合されているのもポイントです。眠りが深くなり短時間の熟睡により疲れを取る事ができ、集中力、スタミナの持続を感じられるでしょう。風邪などひかない強い体を作りたい方、興味のある方はスタッフまでお声がけください。

リハビリ室からの声



こんにちは！前回のお話の中に、“コッドマン体操”や“棒体操”という言葉が出てきていましたが、みなさん覚えていますか？今回は、その体操を紹介したいと思います。

まずは、コッドマン体操です！

用意するもの：水の入ったペットボトル、など



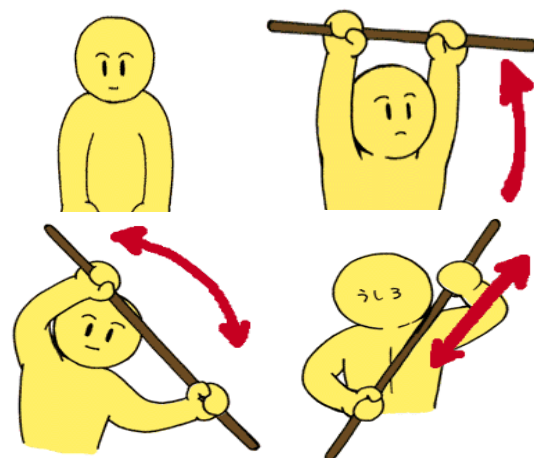
- 方法：
- ①腰を曲げて、痛い方の腕をだらっと下にたらしめます。もう片方の手は、イスや机などにかまけて状態を保たせます
 - ②痛い方の手にダンベルなどの重りを持ちます。
 - ③腕の動かし方は、時計の振り子のように運動し、上下、左右、時計回り、反対時計回りに動かしてみてください。



次に、棒体操です！



用意するもの：1mぐらいの長さの棒



- 方法：
- ①両手で棒を持ちます。正常の手で、痛い方の手をサポートしながら動かします。
 - ②動かし方は、上下、左右や、後方引き上げ（背中を洗うような動作）など、いろいろな運動があります。痛くない範囲で動かしてください。

☆運動の回数について

運動の回数の目安としては、1つの運動につき、5回繰り返してください。5回で無理な場合は、回数を減らして行ってください。慣れてきたら、回数を増やしていくといいでしょう。固い抵抗を感じるまで動かし、そのまま数十秒ストレッチ保持して、運動してみてください。運動療法の基本は、「痛いところまで頑張らない」、「気持ちのよく突っ張るところで止めておく」です。気持ちよく運動をしなければ、なかなか継続する事ができません。

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 石川 紘行

昴がオープンして1周年！皆さんの笑顔と元気なお姿で毎日楽しく指導させていただいております。自分が入社して早4ヶ月が経とうとしています。入社したばかりで至らない点がたくさんあったと思いますが、皆さんの暖かい対応のおかげでここまで来れたと思っています。皆さんの健康を提供するために日々創意工夫をしておりますので、これからもよろしくお願ひします。

