



SUBARIANとは

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

メディカルフィットネス扉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

医療法人社団  
健成会



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



## 夏本番！！暑さに負けるなスバリアン！！

連日の猛暑でまいっていませんか？そこで今月は夏バテ予防特集です！！

8月に入り、なが～い梅雨もやっと明けました！途端に毎日最高気温を更新するような暑さが続き、夏らしさを実感している方も多いのではないのでしょうか？今年も暑い夏になりそうです…。



そこで！今月は夏バテをしない為にも、夏場を乗り切るコツをいくつか紹介します！

### ★ 生活のリズムは崩さずに！ ★

就寝と起床時刻を一定に保ち、決まった時間に食事を取りましょう！お盆休み等の長期のお休みの時は特に注意が必要です！

### ★ 冷房を上手に利用！ ★

蒸し暑い夜、なかなか熟睡できませんよね。だからと言って、クーラーをつけたまま寝るのは禁物です！体温調節をコントロールする自律神経に悪影響を及ぼして、夏風邪や体調不良の原因となります。就寝前1～2時間のタイマーセットをしましょう！設定温度は27～28度が適温です。  
※冷え性の方、関節に痛みがある方などは、靴下を履く、サポーターを着用する、上着を羽織るなどして保温するようにしましょう。



### ★ 暑い時こそ適度な運動を！ ★

快い疲れは食欲を増す働きをしたり、寝つきをよくする働きもあります。運動をして気持ちのいい汗を流し、暑さに負けない体を作りましょう！

### ★ 夏こそ至福のバスタイム♪ ★

汗をかくことは重要な体温調節機能を果たしています。暑いからと言ってシャワーだけで済ますと疲労が明日に残ってしまいがちです。入浴で汗を流し、血液循環を良好にして疲労回復や心身のリフレッシュをしましょう。ぬるめのお湯の半身浴もよいです。汗をかくので、入浴の前後は水分補給をしましょう。



上記のコツを活用してこんな夏バテさんにならない様にしましょう！



次面は夏バテ予防のレシピを紹介します♪





毎日、考えるのが大変…

# 夏バテにはどんニャ食べ物がいいのかニャ〜？

## そんな疑問に私たちがお答えします！！

暑いからと言ってそうめんなどで夕食をすましたりしていませんか？それだけでは栄養分が不足しがちです！そうめんは茹でた後に水洗いするため、糖質以外の栄養分はかなり流出してしまいます。つゆにつけて食べるだけでは、栄養バランスが偏ってしまい、疲労回復やエネルギーを作るビタミンB群が不足してしまいます。そこで、ビタミンB群の補給に良いとされる豚肉や梅肉、酢の物など使った料理をお勧めします！今月ご紹介するのは切り干し大根と豚肉の酢ラダと、そうめんを使った栄養たっぷりのじゃこおろしそうめんです。食欲がないときでも食べやすいので、「我が家のメニュー」に加えてみませんか？

### 切り干し大根と豚肉の酢ラダ



材料(4人分)	
切り干し大根	30g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
青じそ	5枚
白ゴマ	適量
※三杯酢	
酢	大さじ2
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ1

この他にもいろいろな野菜を加えてみると、キレイに見えるよ！ぜひ自分だけの「酢ラダ」を！



1. 切り干し大根はさっと水洗いし、10分間熱湯に漬けて戻す。水気をしっかりと搾る。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、水さらしする。青じそはせん切りにする。
3. 豚肉は細切りにして茹でる。
4. [1],[2],[3]を合わせて器に盛り、三杯酢をかけていただく。

※ポン酢、黒酢等でもおいしくいただけます。

食べ過ぎだけはチューーだよ！！



### じゃこおろしそうめん



材料(2人分)	
そうめん	200mg
しらす干し(ちりめんじゃこ)	15mg
大根	150g
梅干し	2個
みょうが	2個
青じそ	2枚
青ねぎ	適量
しょうが	適量
めんつゆ	1/2カップ
水	2カップ

うどんとかにも応用できそうだね！梅干しのせいで、よだれが出ちゃうよ！



1. しらす干しまたはちりめんじゃこに熱湯をかけ、水気をきる。大根はすりおろし、みょうがは薄く切る。
2. めんつゆと水を合わせてかけ汁にする。
3. そうめんはたっぷりの熱湯で、途中差し水をしてゆで、ザルにとり、流水をかけながら手でもむように洗って水気をきる。
4. 器に(3)を盛り、青じそ、(1)、梅干しをのせ、かけ汁をはる。小口切りの青ねぎやおろししょうがを添えていただく。

食事はバランス良く摂りましょう♪三食きちんと摂れば夏バテ知らず！

# スポーツDr. TのQ&Aコーナー



Q1: フィットネス効果とは？

A6: 疲れにくく丈夫な体に！



全身、特に下半身の筋肉量が少ないと、疲れやすくなります。また、筋肉が少ないと脊柱を中心とした体幹を正しい姿勢に維持できず、自然と体が歪みさらに疲れやこりが生じます。さらに、肺から酸素が十分に送り出せず、血行も悪くなり、老廃物が蓄積し疲れやすくなるのです。これらは筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチを組み合わせた鼻独自のプログラムで解消できます。

スバリアンたちの辞書には「夏バテ」なんてない！



## 準天然温泉 健成の湯

みなさんご存知でしたか？

フィットネスのプールは日本三大ラジウム温泉として有名な新潟栃尾又温泉で産出されるトゴール石を使用した準天然温泉です。新陳代謝を活発にし、筋肉・関節の痛みを和らげます。水の浮力により、体重が軽く感じられるようになり、地上では関節に無理のかかる動作でも、水中では楽に運動することができます！また水の抵抗をつかった運動・曲げ伸ばしの動作によって、柔軟性、ROM(関節可動域)の改善、筋力アップ、脂肪燃焼のといった幅広い効果を得ることができます。高齢者の方・下肢に疾患や痛みを患っている方でも安心して気軽にご利用していただきます。

効能・効果  
 神経痛 腰痛 肩こり  
 疲労回復 冷え性 冷え性  
 腰痛 肩こり 肩こり  
 腰痛 肩こり 肩こり



↑ プールの利用風景

## 今月のサプリメント

DW(ダイエットウイダー)  
 コラーゲンイン/ファイバーイン

TVCMで話題の！



10秒メシ！！

今月皆様にご紹介するのは、森永製菓のDWコラーゲンインと、DWファイバーインです。まずコラーゲンインは体内たんぱく質の30%を占める大切な栄養成分であるコラーゲンペプチドを3000mg配合し、その形成に関係するビタミンC・Eも入った優れたものなのです！次にファイバーインは普段の食生活の中でどうしても不足しがちな食物繊維を5000mg配合、便秘解消にも役立ちます。飲みやすいゼリータイプで運動前、中、後、いつでも簡単摂取、即吸収！毎日のボディコンディショニングの1つとして是非どうぞ！！

各170円(税込)

## ☆カルチャー教室のご案内☆

### ご好評により第三回！！『アロマヨガ』

日時：8月27日(日) 午後2時より 1時間程度

会費：会員様一般の方も一律 500円 募集締切：23日(水) 先着30名様まで

定員になり次第、締切らせていただきます。お早目に申し込むようお願いいたします。



ご家族、ご友人を誘って是非、参加ください♪



### ☆太極拳教室☆

日時：8月28日、9月4日、11日、25日、10月2日(毎週月曜) 午前11時から 1時間程度

受講料：2,500円(5回分) 募集締切：23日(水) 定員15名様まで



どなたでも安心して受講できますので、奮ってご参加ください！

※お申し込みの際は、お電話で申し込みいただくか、フロントにて参加用紙に記入するようお願いいたします。

詳細はスタッフに気軽にお聞きください♪皆さんの受講をスタッフ一同お待ちしております！



## リハビリ室からの声



今回は、変形性膝関節症についてお話します。変形性膝関節症とは、加齢、肥満、ケガなどにより、関節の軟骨が磨り減り、さらに骨が変形し痛みを生じる病気です。明らかな原因のない、一次性関節症とケガ、炎症等の後に生じる二次性関節症に分けられます。90%以上は一次性関節症です。50歳代で発症し、65歳以上で急増します。また、1:2～1:4の割合で女性に多い病気です。症状は「痛い」、「伸びない、曲がらない」、「腫れている」、「O脚」、「グラグラする」といった症状があり、肥満の方に多いです。治療法は電気治療、注射などがありますが、何と言っても筋力をつけること、体重を減らすことが一番大切です。次回はお家で出来る簡単な運動をご紹介しますのでお楽しみに♪



↑O脚の例



## 記事大、大、大募集！！

スバリアンスタイルでは、会員様の記事を大募集します。取り上げて欲しい話題、一押しのおーカロリーのレシピ、今年の夏がんばっている事など会員様の投稿記事など何でもOK！帛での疑問や質問も同時に募集します！

是非スタッフまでお寄せください♪



## 編集者後記

東海大山形惜しかったですね…。正直、勝ったら応援に行きたかったです。話は変わりますが甲子園では「かわり氷」というのがスタンドで売られているそうです。ただ単に氷が袋詰めになってるだけらしいのですが、炎天下で氷がとけてキンキンに冷えた水が楽しめるという、ローリスクハイリターン商品らしいです。スタンドにいる人はただの水だとわかっていても炎天下に負けて買ってしまおうという商品！始めて売った人は頭がいいなあ～。そんな事を思いながらTVで甲子園を見ています。今年はどこが優勝するのかな?(I)