

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

医療法人社団
健成会



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

日々のトレーニングを楽しんでいますか？

今月はトレーニングの方法を御紹介します！

トレーニング

Q & A

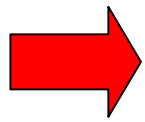


何で酸素運動(ウォーキング、エアロバイク等)だけはいけないの？
筋肉トレーニングはしなきゃダメなの？

このような疑問を必ずしや、抱いたことがあると思います！

日頃のトレーニングで、「何でこんなに重いのが持たないといけないの？」と思うことがあると思います。何故筋肉トレーニングが身体に良いのかを述べると、筋肉トレーニングなどの重量物を用い、日常生活ではかからないような負荷を筋肉へ与えることにより、筋肉を大きくしようとするものです。筋肉を大きくした場合のメリットは下記の通りです。また、筋肉はそう簡単には発達しませんから、ボディビルダーのようにムキムキになることを心配する必要は全くありません。

筋肉が大きくなると！



1. 消費カロリーが増えるため肥満になりづらくなる。
2. 腰痛、肩こりが解消される。
3. 日常生活をする上での基礎体力を向上できる。

筋力トレーニングを継続すればこのような効果が期待できます。

しかし、「重いのも持ちたくないけど、結果を出したい」という方も少なからずいるはずですよ。

そこで御紹介するトレーニング方法は！スロートレーニングです！

"スロートレーニング"という言葉をご存知でしょうか？最近スポーツ界を中心に注目されている筋力増強の方法で、勢いをつけずにゆっくりとコントロールされた動きで、一回の動きで長い時間筋肉を収縮させるように運動を行うというものです。ゆっくりした運動というと太極拳やヨガも最近人気が高まっていますが、ここで紹介するスロートレーニングは重りやマシンを使った筋トレをゆっくり行うというものです。反動は一切利用せず重りをコントロールする意識を持つことが重要です。そうする事によって腱や靭帯に負担を掛けず、筋肉だけを効かせることができます。やり方としては、軽い負荷で、10秒で挙げて5秒で下ろします。反復回数は10回、頻度は1週間に1回程度、負荷を徐々に増やしていきます。スロートレーニングの最大のメリットは、扱う重量が通常のトレーニングに比べて軽いことです。筋力トレーニングは苦手なご年配の方や、女性に自身を持って提供できるトレーニング法です。

スロートレーニングの効果によって、ダイエットにもいいといわれています。ゆっくりとした動作で筋肉に力を加え続けることによって、筋肉は多量の乳酸を発生し、辛い運動をしていると判断してしまいます。そのため、乳酸が成長ホルモンの分泌を促すことによって、体脂肪が分解されやすくなるのです。成長ホルモンは子供が成長するときに盛んに分泌されるホルモンですが、大人でも筋肉の修復・強化や体脂肪分解などを促進します。これによって、体脂肪が分解され、ダイエットに効果があるといわれているのです。



時間はゆっくりやればやるほど、大変になります。やり方には気をつけてください。

秋から冬にかけて旬な食材 **ほうれん草**

周りの山々も徐々に冠雪が記録され、風も日を重ねるごとに冷たさが増し、日々“冬”の到来を感じさせてくれます。皆さんは冬に向けて食事の面で注意してる事などはありますか？冬は人間の体の中で一番太りやすい時期です。その冬の季節が旬な食材で、“栄養価値最高”と言われる『ほうれん草』について御紹介します。



1. ほうれん草は“鉄分の”宝庫！

・ほうれん草の鉄分は、牛レバーに匹敵します。主に女性に多い貧血ですが、甘く見ていると、子宮内膜症、胃ガン、大腸ガンなど恐ろしい病気が隠れている場合があります、油断は出来ません！日頃から鉄分を摂取するように注意する必要があります。

2. ビタミンCで鉄分吸収をUP！

・ほうれん草にビタミンCも含まれていて、鉄分の吸収率を上げる手助けをしてくれています。また、ビタミンCには、血中コレステロールを下げ動脈硬化を抑制する効果や、骨や歯を強くする効果があります。

3. ビタミンAを手軽に！

ビタミンAはほうれん草を120g、約ほうれん草の葉6枚分を食べれば1日の目標摂取量を得る事が出来ます。ビタミンAは免疫力を高め、風邪に対しての抵抗力を強くする効果があります。

ほうれん草の味を丸ごと使った美味しい料理を御紹介します！

ポパイの豆知識♪



素材の味をよりおいしく！

ほうれん草といえば、食べるとたちまち筋肉がモリモリに変身するポパイを思い出します。そのほうれん草は缶詰でしたが、ポパイは何故生食しなかったのか、ご存知ですか？実は、ほうれん草に含まれる“アク”が苦手なんです…。 “アク”には、硝酸と呼ばれる鉄やカルシウムの吸収を妨げ、貧血やカルシウム不足による骨粗鬆症や結石を作る成分が含まれているので、せめて軽く湯をくぐらせてから食べるようにしましょう。その方が量もたくさん食べられますので、栄養も十分取れますよ！

ほうれん草は元気の源！たくさん食べて風邪に負けない体を作ろう！



材料(4人分)

ほうれん草・・・320g
牛もも薄切り肉(脂身なし)・・・240g
しょうが・・・20g
[A]
だし・・・2カップ
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1と1/3
みりん・・・大さじ2と2/3

作り方

- [1] ほうれん草は色よくゆでて水けを絞り、2cm長さに切る。牛肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- [2] 鍋に[A]を煮立たせ、牛肉、しょうがを入れ、アクをすくいながら中火で煮る。
- [3] 煮汁が半分くらいになったら、いったん肉を取り出し、ほうれん草を加え、ひと煮立ちしたら肉をもとにもどして火をとめる。

スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q 1 : フィットネス効果とは？

A 9 : 元気になる！自分に自信が持てる！



適度な運動を続けて体力がつくと、何よりも元気になります。減量や体脂肪率低下や体力増強に目標を設定し、昂で知り合ったメンバー仲間達と励まし合って、次の目標に挑戦して達成する。このことで生活に張りが出て自分に自信がついてきます。まずは自分自身を変えていくことに意味があります。チェンジ・マイ・ライフ（人生を変えよう）を合い言葉に頑張りましょう！

冬の寒さに負けない体を作りますか？

カルチャー教室「太極拳教室」のお知らせです。

ゆっくりとした動きで自分の体をコントロールしていきましょう！

会費：会員様 1,000円 一般の方 2,500円 会員様を随時募集しております

日時：月曜日 AM 11時から 約1時間程度 人数が定員になり次第開始となります。

ご家族、ご友人を誘って是非、参加ください

リハビリ室からの声



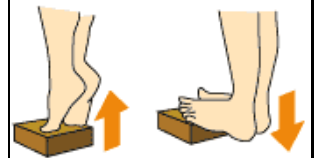
捻挫後のリハビリ

「両足で立っても痛くない。」と感じたらリハビリをスタートさせます。捻挫を繰り返さない為にも足関節周囲の筋肉を強化しなければなりません。

足関節を強くする運動

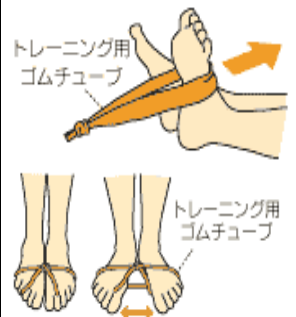
1、片足バランス立ち	両手を広げ患足で立つ。患足で自分の体重をささえ、さらに全身のバランス感覚を養う。
2、踏台昇降	適度な高さのもの（イス等）に患足から昇り患足から降りる。荷重に耐えられる足首をつくる。
3、カーフレイズ(つま先立ち)	右図のように、適度な段差の上でかかとを上下させる。足の裏の力を鍛える。
4、ゴムを使った運動	トレーニング用チューブゴムで輪を作って固定し、足をくぐらせて手前に引く。足首の筋力を鍛える。トレーニング用チューブゴムで両足を固定し、左右外側に引く。外がえし筋力を鍛える。

カーフレイズ



両足で20回2セット

ゴムを使った運動



各20回2セット

この運動を1日2回痛みの出ない範囲で行うようにしてください。足首のケガは癖になりがちです。痛みが引いたらすぐ運動を開始するのではなく、ケガによって衰えた筋肉を徐々に元に戻してから運動を開始するようにしましょう！何事も少しずつが重要です！

今月のサプリメント

世界一の水『銀河水』

フロントに置かれていて、更衣室にも宣伝されている「銀河水」。銀河水ってただの水じゃないかとお思いの会員様もたくさんいらっしゃると思います。銀河水はモンドセレクション「食品のノーベル賞」と言われる権威ある食品のコンテストで特別金賞を受賞した世界一の水です。原産地は霧島の麓、宮崎県小林市に工場があります。名水百選にも選ばれ、無殺菌での販売許可を日本で一番最初に取得した霧島裂罅水よりも優れた、環境汚染とは程遠い化石水に、あえて85度以上(30分以上)の加熱殺菌と充填直前の0.2μの除菌フィルターを筆頭に何本ものフィルターにて除菌をしています。ボトルの洗ビン・殺菌にも、通常使われている次亜塩素酸水は使用せず、殺菌・洗浄後に水と酸素に分解する、とても環境にやさしいオゾン水を使用しています。安心・安全な水です。銀河水は南九州・霧島の地下に存在する、化石水を原水に使っています。化石水とは霧島の厚い岩盤層を何十万年とかけて浸み込んだ古世代のお水をいいます。岩盤を浸透していくことで天然ろ過され、バランスよくミネラルを含んでいます。特に、シリカ(二酸化珪素)が多く含まれているのも銀河水をおいしく感じる理由の一つです。大自然に育まれた【銀河水】を是非飲んでみませんか？

銀河水の成分表	
100mlあたり成分表示	
ナトリウム	0.70mg
カルシウム	1.30mg
マグネシウム	0.53mg
カリウム	0.30mg
シリカ(ケイ酸)	6.20mg
PH値……8.6(22.C)	
硬度……55mg/L	

シリカって一体どんなもの？

シリカとは別名2酸化ケイ素とも呼ばれています。ケイ素は、人間の必須栄養素になっており、人間の皮膚に最も多く含まれ、また、爪・毛・髪・そして骨にも多く含まれています。その必須栄養素のケイ素が不足してしまうと、血管の柔軟性を失います。また、動脈硬化の促進、爪の割れ、皮膚のたるみ、脱毛、またガンに対する抵抗力の低下など様々な症状をきたします。つまりに人間が生きていく中で手放せない栄養素なのです。



500ml
¥399-

この他に2Lも販売しております！



インフルエンザ予防接種のお知らせです。

皆さんはインフルエンザの予防接種はもうお済ですか？ 仕事場、レジャー施設、外はもちろんですが、人が集まるいろいろな所に菌は隠れています。感染してしまったら、せっかく継続してきたトレーニングが水の泡になってしまいます。強い体作りの為に、予防接種をお勧めします。詳しくはスタッフまで！

温まる入浴法を御紹介します！

日本人が比較的好む42℃以上の高温浴はせいぜい5分が限度です。それ以上の入浴時間になると、発汗、動悸、のぼせなどが起こり、不快となります。また高温浴は熱しやすく冷めやすいので、すぐに寒さを感じるようになります。高齢者は温度感覚の低下から、高温浴を好む傾向がありますが、入浴の危険を避けるために充分なかかり湯をして身体に準備をさせることです。そして半身浴5分、湯から出て3分休む、これを2回繰り返す反復入浴をすると、1回10分間の入浴よりも身体の負担が軽く、血液量が増大してよく温まります。しかし、ゆったりと身体を温めるには40℃付近の温度で、半身浴の反復浴が入浴がよいでしょう。

冬の場合は上半身にタオルをかけると、より効果的です！



編集者後記

季節はもう冬に向かっていきます。蔵王の山々に冠雪が記録され、町に降り始めるのも、もうそろそろではないのでしょうか。今年の冬、ちょっとしたブームになっているのが「湯たんぼ」です。何を今さらと思っっている方もいるかと思いますが、電気毛布より安全で、値段が高くなった灯油も使わず布団の中の温度が暖かく保たれるものは「湯たんぼ」以外ありません！一度使ってみればやみつきになること間違いありません！是非おためしあれ！
(布団は冷たいほうが寝れる！)