

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

医療法人社団
健成会



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

年末年始を乗り切れ！！ワンポイントアドバイス

健康運動指導士が教える、年末年始の過ごし方講座！

年末年始は何かと、食べたり飲んだりする機会が多く、体を動かすことが少なくなり太りやすくなる時期です。そこで、せっかく昂で得た運動効果を衰えさせないためにも、健康運動指導士からお正月を健康で過ごすためのポイントをお話したいと思います。



〈その1〉 お餅は焼いて噛みごたえを出す。

お雑煮に入れるお餅は焼いてから入れると、噛みごたえもでて満腹中枢を刺激し、少ない量でお腹がいっぱいになります。どうしても煮てしまうと食べごたえもなく消化吸収が良いので食べ過ぎてしまいます。

ポイント: お餅は焼くこと！！ ちなみにお餅1個 = お茶碗半分のごはんの量

〈その2〉 おせち料理に気をつけて！

お正月はおせち料理ばかりになり、食物繊維が不足してしまいがちになります。お野菜等を意識して摂取するように心がけましょう。

ポイント: 食物繊維を摂りバランスの良い食事を！

〈その3〉 食べ終わったら、即後片付け！

目の前や手の届くところに食べ物があるとついダラダラと食べてしまいがちです。もちろん普段からも気をつけなくてははいけません。食事が終わったらすぐ後片付けの習慣をつけてダラダラ感にストップ！！をかけましょう。

ポイント: メリハリをつけた食習慣を！

〈その4〉 こまめに動く習慣を！

年末年始は家の中に閉じこもって、あまり動かない生活になりがちです。基礎代謝は運動量が落ちれば短期間に落ち、摂取したエネルギーが体内に蓄積されやすくなります。こまめに動くことでカロリーは消費するので、家の中でもごく日常的な動作 立ったり・歩いたりすることを意識してください。これは普段のフィットネスで行う運動だけが運動ではないということです。自宅でも是非、意識してみてください。

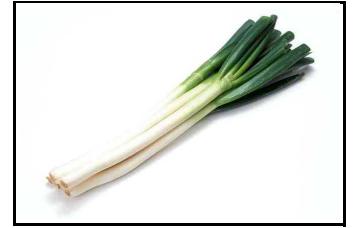
ポイント: 常に「運動」を意識すること！！

以上のポイントを参考に今年の年末年始をお過ごし下さい。最後に年末年始に食べたり飲んだりしやすい食品とそれらのカロリー表をのせておきたいと思います。

おせち料理カロリー表		ドリンクカロリー表					
栗きんとん	1粒79kcal	ビール	中ジョッキ	214kcal	レモンサワー	250ml	138kcal
紅白かまぼこ	1切14kcal	ビール	缶(350ml)	151kcal	日本酒	1合	191kcal
伊達巻	1切65kcal	焼酎(ロック)	100ml	152kcal	ジントニック	250ml	120kcal
昆布巻き	1切44kcal	ウイスキー	シングル	71kcal	梅酒ソーダ	250ml	150kcal
かずのこ	1切16kcal	ワイン(赤・白)	グラス	87kcal	カルーアミルク	250ml	200Kcal

体を温める最高の食材！『ねぎ』

街も昴もキラキラとイルミネーションが輝き、クリスマスムード一色となりました。本格的な冬の到来を感じます。今年は暖冬といわれていますが、やっぱり朝晩は一段と寒さが増しますね。体調管理には本当に気をつけていきたいものです。そこで今回は、体を温める最高の食材「ねぎ」をご紹介します。



～ ねぎの歴史 ～

2000年以上の歴史を持つ、中国でもっとも古い野菜のひとつです。日本には仏教が伝えられたと同じ時代に渡来したものとされています。

～ 旬の時期・種類 ～

11月から2月までがもっとも旬で、長ネギ・葉ネギ・あかつき・リーキ・細ネギ(万能ネギ)など多くの種類があります。調理法によって幅広く使われています。

～ 栄養分 ～

カルシウムや鉄分・カロチンやビタミンB₁・B₂・Cなどを含んでおり、とても栄養価の高い食材です。ネギには血行を良くし体をあたためる作用や消化液を促す作用があるため、昔から風邪の薬として用いられてきました。カロチン・ビタミンCには葉の部分にしか含まれていないので有効に活用しましょう。またビタミンB₁の消化吸収を助けるアリシン(にんにくの成分)も含まれており、疲労回復に効果的です。

ネギを使って風邪予防！！

楽しいイベントが多いこの季節！風邪を引いてしまって嫌な思いをしないように、ネギで予防していきましょう！

風邪の特効薬「ネギ湯」

湯飲みにネギの白い部分を細かくきざんで入れ、みじん切りにしたショウガも少々入れ、お湯を注いで飲むと、発汗が進み解熱効果があります。のどの痛みやセキなどにも働きかけるので、風邪の引き始めにぴったりです。

ネギとショウガは相性抜群！...ショウガにはジンゲロンやショウガオールと呼ばれる成分が含まれており、強い発汗作用、新陳代謝を促進して体を芯から温める働きがあるため、風邪の初期症状の緩和に効果があります。(ダイエットにも効果的！)

～ ネギ&ショウガで美味しく風邪予防 ～

“ ショウガとネギのチーズ入り卵スープ ”



・材料	2人分
・固形スープ 適量	・ショウガ 15g
・長ネギ 1本	・卵 1個
・にんじん 20g	・塩、こしょう 各適量
・パルメザンチーズ 10g	

作り方 使用時間20分
 ショウガはみじん切り、長ネギは小口切り、にんじんは細切りにする。
 鍋に固形スープとショウガ、にんじんを入れ、煮立ったら弱火にして7～8分煮る。
 に長ネギを入れ、1～2分煮てから、塩こしょうで味を調える

卵とチーズで良質なたんぱく質をプラスし、体力を高めます

よくいた卵にチーズを加えてよく混ぜ、に回しかけ軽くひと混ぜして完成

スポーツDr. TのQ & Aコーナー



Q1: フィットネス効果とは？

A10: ストレス解消に！

なんとなくやる気が出ない、すべてに意欲がない。ストレスを感じている。この様なときには脳内にアンモニアという疲労物質が蓄積していることが多いと医学的にはいわれています。血行が悪いとこの疲労物質を脳の外へ運び出せません。さらにホルモンの分泌が悪くなって疲労物質がたまりやすくなります。フィットネスによって血行を促進し、疲労物質を脳から洗い流してください。ストレスは万病のもと！まずはストレス解消だー！

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う！！

健康増進コース

体組成計のデータより (Sさん・60歳・女性)

今回ご紹介させていただくSさんは、H17年8月より、健康増進コースでスタートされたメンバー様です。Sさんは週4回程度ご自分のペースを崩さずに無理のない運動続けた結果、約一年で体重はほとんど変化はありませんが、体脂肪3.6%減と筋肉量の1.55kgのアップに成功しました。“無駄な脂肪を落とし必要である筋肉量のアップ”とても理想的な体質改善が出来たと思います。また筋肉量のアップで膝の痛みも減少するという効果も出ています。とてもすばらしいです！Sさんは鼻でのトレーニングだけではなくお友達との交流も楽しんでいる様子。これからも楽しみながら続けていきましょう！

	H17・8月	H18・8	増減
体重	48.35kg	48.25kg	0.10kg減
体脂肪	19.40%	15.80%	3.60%減
筋肉量	36.7kg	38.25kg	1.55kg増

この年齢での筋肉アップは理想的です！是非、励みにして下さい！

S様より頂いたコメント

鼻に通い始めてから早いもので1年半になります。鼻に通うきっかけとなったのは膝の痛みでした。お茶を習っていますが正座もままならず、つらい思いをしました。特に階段を上るときには手すりにつかまって一段一段ゆっくり上がったものです。鼻に週4~5回、良くなるとういう一心で何とか都合をつけて通うように私なりに努力しました。スタッフの適切な指導の下トレーニングに励んだお陰で今ではウソのように痛みもなくなり、片足で立つことが出来るほどにもなりました。スタッフの皆さんには心より感謝申し上げます。

新プログラム！『チャレンジヨガ』スタートしました

12月、ヨガプログラムが平日もお楽しみ頂けるようになりました。

ヨガの体幹(コアバランス)を意識したポーズとゆったりとした独自の呼吸法で新陳代謝をアップ！疲労回復・自律神経の調整 e t c ...心身ともに充実する事まちがいなし！どなたでも参加することが出来ます！みんなでチャレンジ！チャレンジ！

レッスン風景



会員様

無料

一般の方

1レッスン300円



今回は、『腰痛』についてお話したいと思います。腰背部痛を起こす原因となる組織にはたくさんものがあります。転落や事故以外で比較的急性に起こるいわゆる「ぎっくり腰」のような腰痛を例としてお話します。急性であっても損傷の原因が明確な場合と、そうでない場合があります。腰背部痛の場合、急に強い痛みが生じたとしても、それ以前から組織の退行性的変化や柔軟性の低下、筋力低下などがあった場合に発生しやすくなります。腰痛の予防は正しい姿勢から始まります！

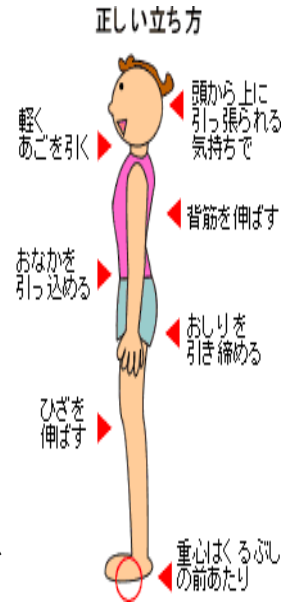
正しい立ち姿勢は壁に後頭部、背中、お尻、かかとがつく状態です。長時間の立ち仕事では、低い台に片足ずつ乗せ替えながら行ってください。

中腰は大変危険な姿勢です。重いものを持ち上げる場合は中腰にならないようにしてください。

仰向けで寝る時は、膝の下に枕を入れると楽に寝ることができます。

肥満を予防しましょう！肥満になると、体の重心が前へ移動するので腰が反り負担がかかってしまいます。

毎日の生活で腰痛は予防できます。心がけてみましょう！次回は体操をご紹介します。



Let's Home-Ex お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！



今月からホームエクササイズの連載が始まります。テレビのCM中や運動不足を感じたときの運動として「全身を使った腹筋」をおすすめします！気になるお腹周りを中心に全身を鍛えていきましょう！

ポイント

- ・仰向けになり右腕・右足を床より少し浮かせる。
- ・自分のへそを覗き込むように、お腹をしっかり抱え右ひじ、右ひざをくっつける。これを左右10回×3セットやってみましょう！
- ・この動きを先月号の新聞で特集した「スロートレーニング」で行ってみましょう！
- 『正月の誘惑に負けるな！健康は1日にしてならず！』

年末年始の営業について

12/29日(金)	通常営業	2日(火)	日曜・祝日営業
30日(土)	AM9:00~13:00 最終入館受付12:00	3日(水)	日曜・祝日営業
31日(日)	年末年始のため 休館となります。	4日(木)	休館日
1/1日(月)		5日(金)	通常営業

新年も皆様のご利用を心よりお待ちしております。

編集者後記

クリスマス・忘年会・三が日・新年会...なにかとイベントの多い時期になってきました。この時期が一番健康に対する意識が低くなる時期でもあります。皆様には是非、年末年始で実践してもらいたいのが毎日の体重の計測です。毎日の体重の変化がわかれば、自分の日常も自然と見えてくるはずで。新年に入ってから「私、年末年始で太ってしまって...」との声が聞かれないこと祈りながら、2006年最後のスバリアンスタイルを締めたいと思います。それでは良いお年を！1月2日より皆さんの来館をお待ちしています。(大晦日は格闘技を見るI川)