

SUBARIANとは

医療法人社団  
健成会



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

## 謹賀新年

今年もメディカルフィットネス昂を宜しく申し上げます。

あけましておめでとうございます。2007年も全ての会員様に喜んでもらえるフィットネスクラブになるために日々努力してまいります。さて新年を迎えフィットネスでの新しい目標を立てた会員様もたくさんいらっしゃると思います。「 $\quad$ kg痩せる」等、具体的な目標は日々のトレーニングにすばらしく生かされてきます。



しかし毎年のこと三日坊主でその目標が果たせなくなってしまうことはありませんでしたか？トレーニングの基本は「ケイゾク」。明確な目標を立て、そこに向かって絶えず努力していけば必ず成果を得られます！

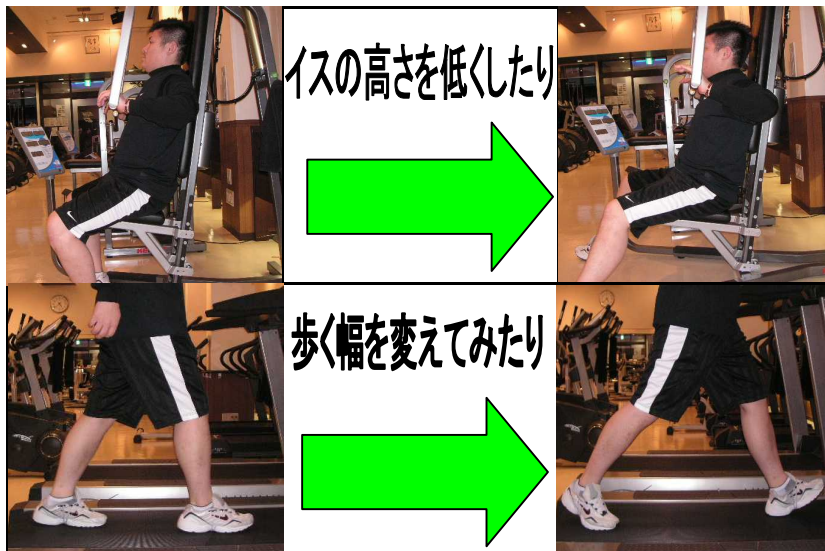
そこで！知っておけば必ず身につくトレーニングのやり方をご紹介します！

### 1. トレーニングで使っている筋肉を意識する。

トレーニングを行なう際に、その運動が自分のどこの筋肉を使っているのか意識しながら行なうとより効果的なトレーニング結果を得ることが出来ます。  
(例チェストプレスをする際は胸の筋肉を意識する)

### 2. 普段しているトレーニングに一工夫を！

筋力トレーニングをしていけば、それに応じて筋肉もついてきます。しかし決まった角度や範囲のみのトレーニングでは、筋力アップに限界が出てきてしまいます。トレーニングを毎週してるのに最近結果が出てこないなどの症状はこのためです。普段やっているトレーニングを反動を付けずにスローでやる。椅子の高さを変えてみる等工夫してみてください。



イスの高さを変えれば、筋肉への負荷(重り)のかかり方も、自然に変わります。筋肉に対する角度を変えることによって幅の広い筋力発揮ができるようになります。歩幅を変える場合でも、動く距離や、体の使い方が変わりますので、消費するカロリー量も歩幅が小さい場合と比較すると大きくなります。歩く際にダンベル等、重りを持って歩いてみるのも一つの方法です！

他にもたくさんのやり方があります。ご自分の出来る範囲から始めてください。何事も継続が肝心です。

皆様の健康維持・増進のためにスタッフ一同、精一杯お力添えさせていただきます。

# 冬の料理に外せない野菜！『白菜』

今回ご紹介する料理は、「白菜」を使った料理です。白菜といえば、冬がもっとも旬で、工夫次第で食卓の主役や、名脇役にもなれる万能な野菜です。カロリーも低くダイエット食の1つとしても注目されています。簡単ではありますが白菜がもたらす効果をご紹介します。



## いろいろな栄養素がまんべんなく！

白菜は95～96%が水分ですが、いろいろな栄養素（ビタミンC・カリウム・カルシウム・マグネシウム等）がまんべんなく含まれています。キャベツと成分が似ていますが、キャベツに比べて糖質が少なく、カロリーが100g当たり(中葉1枚程度)で12カロリーしかありませんので、肥満や高血圧の予防に向いています。

## 食物繊維が整腸作用を！

豊富な食物繊維が便秘の改善や、大腸がんの予防に効果が期待できます。白菜を塩漬けにしても、ビタミンCは失われず、乳酸菌などのお腹に良い腸内細菌が出来るので、整腸効果が期待できます。

## 風邪などの予防や美肌効果

ビタミンCを多く含み、また、煮た白菜には、体の中の余分な熱を冷ます作用がありますので、風邪で熱のあるときには効果があります。熱に弱いビタミンCは、漬物にすると壊れずに生かされ、こちらも風邪や美肌に効果があります。

この他にも、白菜がもたらす効果はたくさんあります。続いては昴がご紹介するメニューです。ご家庭のメニューに加えて美味しく頂いてください！

— 簡単に出来る。懐かしい味 —

## “白菜の炒め煮”



・所要時間	15分
・材料	4人前
白菜	1 / 2個(約1kg)
豚薄切り肉	100g
ショウガ	薄切り3～4枚
赤唐辛子	1本
ごま油 みりん しょう油	大さじ 2ずつ
粉末状だし	小さじ1

1. 白菜は固い部分は5cm角位に切り、葉の部分は大ききざっくり切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。赤唐辛子は2つに折り種を取る。

2. 鍋にごま油を熱し、ショウガ、豚肉、赤唐辛子を炒める。

3. 豚肉が白くなったら、白菜を入れて炒める。全体に脂がまわって、少ししんなりしたら、酒、みりん、しょう油、ダシの素を加えて蓋をして、中火で蒸し煮する。

4. 4～5分煮たら蓋をあけて強火にし、味を調えたら完成！お好みで水溶き片栗粉でとろみを付けても美味

ワンポイント(蒸し煮をして、水気を引き出したら、強火にして汁気を少し蒸発させて味を濃くする。出る水分によって味の濃さが変わるので味見をしながら調節してください。)

# スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q1. フィットネス効果とは？

A11. 頭が冴える！

筋力トレーニングは脳に刺激を与えることがわかっています。意識して自分の体と会話をしながら筋肉を鍛えるのは、脳から筋肉へ指令を出すことであり、脳の活性化となることに他なりません。さらに、運動を続けると脳内モルヒネといわれるエンドルフィンの分泌が盛んになることもわかってきました。エンドルフィンには「やる気」や「精神高揚」を促進します。頭が冴えないといいお仕事もできませんよー！ やる気満々のスバリアンへ ファイト！！



## 日々の努力が実を結んでいます！

## 皆さんもこの記事を読みながざらみましょう！！

パワーリハビリコース 体組成計のデータより (E様・72歳・女性)

今回ご紹介させていただくメンバー様は、H18年4月からパワーリハビリコースでスタートされましたE様です。E様は、週1~2回の定期的なトレーニングをして4ヶ月という短期間で約6kg、10ヶ月の長期で見ると約9kgもの減量に成功されました！体脂肪も8%のダウンととても素晴らしい結果です。また、E様は運動だけでなく食事面でもとても意識されています。ご自宅で様々な工夫や、外食する際には「ご飯は少なめに」と店員さんをお願いするという徹底ぶり！運動を始めてからは、今まで以上に体が軽くなり、疲れなくなったと言うE様。これからも自己管理！マイペースで益々、若々しく運動を続けてくださいね！

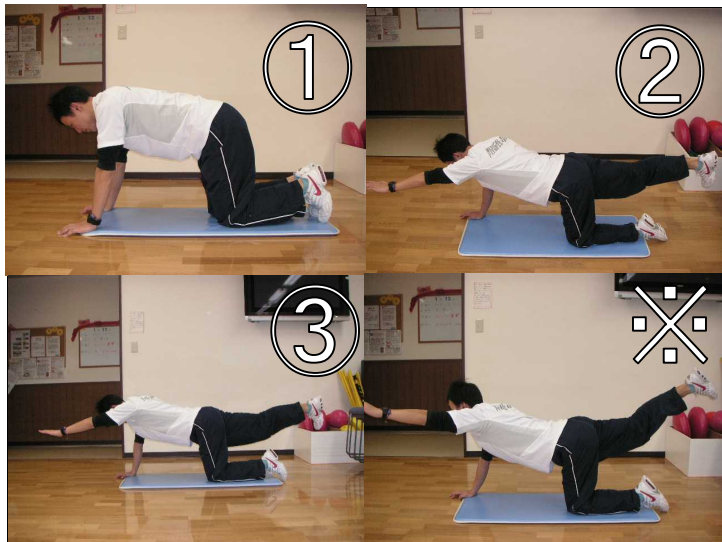
	体重	体脂肪率	筋肉量
H18.3月	59.7kg	41.0%	34.3kg
H18.7月	53.9kg	37.0%	32.1kg
H19.1月	50.6kg	33.4%	31.9kg

素晴らしい体脂肪率の減り方です。しかし筋肉量が下がってしまっています。体重を減らす事だけを目的とせず、筋肉量を保持しながら運動していきましょう！

### E様から頂いたコメント

H17年の秋頃からプールでのリハビリをしていましたが、H18年の5月からフィットネスに通うことにしました。検査の結果、血糖値、コレステロール、体脂肪の数値が高いことが分かり、週2回程度の運動と食事を考えるようご指導いただきました、一ヵ月後、数値は全て正常の範囲となり体重も減少しました。9ヶ月経った現在では約9kg減、体調はベストな毎日です。以前は少し歩いただけで、足がつって痛くてどうにもならなかったのが、かなり歩いてもなんともなくなりました。体に良い食事のメニューを考え調理するのも楽しいことです。旅行も何も心配なく楽しく動きまわっています。

## 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！



最初の姿勢は四つんばいからです。この姿勢のときのポイントはお腹に力を入れてから次の動作に移ります。

四つんばいの姿勢から、左手と右足を同時に上げます。

を真横から見た図です。足はまっすぐ後ろに押し出し、手はまっすぐ前に伸ばします。この姿勢のまま10秒キープをします。そして次は右手と左足で行なうようにしましょう！

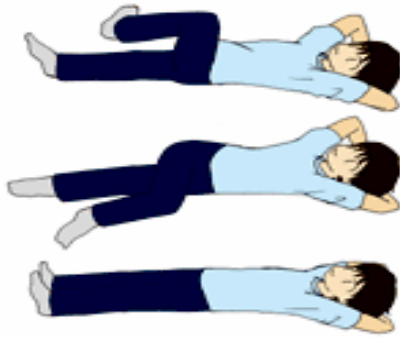
これは悪い例です。体のラインが曲がっており、腰への負担が大きいです。お腹に力を入れ、手の指先から、足のつま先までキレイな一直線を描けるようがんばりましょう！

交互に3セットづつが目標です。「継続は力なり」



今回は腰痛のお話をさせて頂きましたので、今回は腰痛改善・予防のストレッチ体操をご紹介します。

1. 腰の筋肉（背中側）を伸ばす体操



仰向けになり、両手を頭の後ろで組む。右ひざを曲げ、そのまま下半身を左側にゆっくりひねっていく。右ひざを床に付けるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま数秒間静止し、ゆっくり元に戻し右ひざを伸ばす。左足も同様に。

仰向けになって、お腹に力を入れ、両手で両膝を思い切り抱え、約1分間保つ。息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばす。片膝抱えも同じようにしてみましょう。

2. 背筋を伸ばす運動



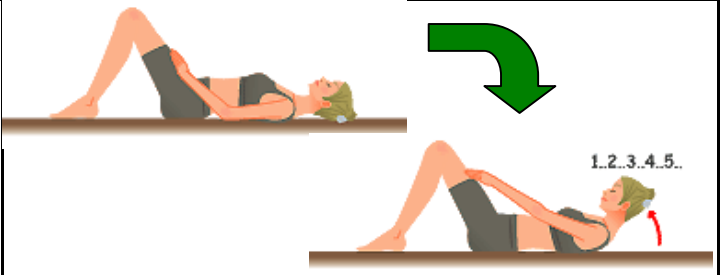
3. 膝の裏を伸ばす体操



両足を伸ばして座る。手の指先を足の先に届かせるつもりで、ゆっくりと上半身を前に倒していく。3つ数えて元に戻す。

4. 腹筋を強くする体操

仰向けになり軽くひざを曲げ、手を太ももの上に置きます。肩が床から10cm位離れたところまでゆっくり上体を起こし、この姿勢をそのまま5秒間保ちます。5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



全ての運動は反動を付けずゆっくりと行なうようにしてください。息は止めずにゆっくりと行ないましょう！継続する事によって痛みは少しずつ改善されていきます！



記事が大募集中です！

皆様の記事が大募集しています。取り上げてもらいたい栄養素（たとえばサメの軟骨に入ってるグルコサミンって何？etc...）や、トレーニングのやり方（たとえば二の腕に効くトレーニングは？etc...）など、何でもOK！！普段、昴をご利用になって抱いた疑問も合わせて募集します。スタッフに直接ご相談いただくか、ロッカー内の「会員様の声」BOXに投函下さい！宜しくお願いします。

編集者後記

新しい年になり、新聞も少し変えてみました！（お気づきになったでしょうか？）この新聞も早いもので11号。最初は3ヶ月に1回と予定していましたが、反響が大きく毎月発行させていただいております。旬な話題や、イベントのご紹介だけではなく、今年は皆様で作る新聞を目指していきたいと思えます！皆様のご投稿でスバリアンスタイルを盛り上げていきましょう！本年もメディカルフィットネス昴はもちろんの事、新聞の方も宜しくお願いします。（年末ジャンボは4等だったI川）