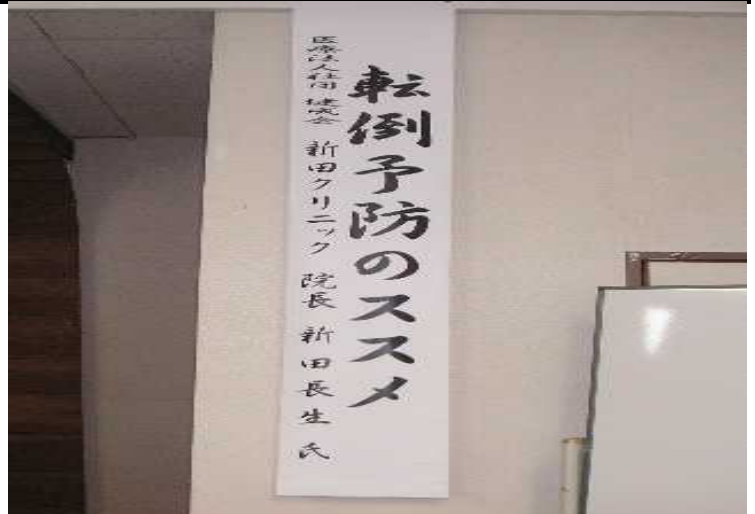


## 『転倒予防のススメ』講演会紙上レポート

当クリニック院長の講演が1月18日に上山市民会館大会議室で行なわれました。

先月1月18日に上山市の健康福祉課よりご依頼をうけ、上山市民会館4階大会議室にて、「転倒予防のススメ」と題して、院長と私、山本が講演を行なってきました。

第1部では院長がパソコンを使用し写真やグラフ、ビデオなどで転倒についての知識や怖さ、予防に対してどう運動していくかを分かり講演しました。内容をいくつか紹介すると、「我々は命を頂戴して生きています。だから、健康でなければならないのです。」と、健康と生命に対する重要性を述べられ、「長寿大国日本だが健康寿命は(日常生活動作が行なえる寿命)は決して長くなっていない」と注意を促していました。特に高齢者の転倒は骨折に繋がってしまう可能性が高く、骨折の後療法も困難で、運動不足になり寝たきりの原因になっています。その為に楽しく継続的に運動する必要があると説かれていました。



院長の講演風景



積極的に耳を傾ける参加者

●.....●  
 そして第2部では私が参加者の皆様と一緒に体を動かしました。まず始めに当クリニックで毎日行なわれている「貯筋体操」を行ないました。1番から3番まで声高らかに歌いながらハーフスクワットを計48回！皆さんの元気なパワーに圧倒つつウォーミングアップを終えたところで転倒予防運動を指導しました。ポイントは膝の引き上げを行なってくれる筋肉“腸腰筋(ちょうようきん)”を中心に、イスに座りながら簡単にできる運動を行ない、家でも毎日やっていただけるように指導してきました。私が感じた事は健康や転倒予防について感心が高いという事と自立した生活をこれからも続けていく意識を持ち、参加されている人が多いと感じられました。当日は予定の30名を上回る54名もの参加があり、大変盛り上がりました。これからも地域の皆様のお役に立ちたいと考えております。講演会や転倒予防教室のような健康体操をどんどん企画して皆様に参加していただけるよう努めてまいります。(文責、トレーナー山本)



貯筋体操風景



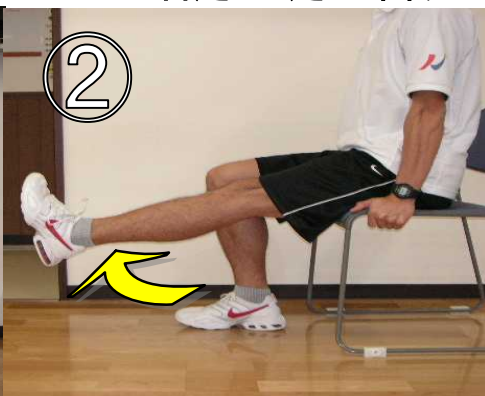
●.....●  
**Let's Home-Ex**

家で出来る簡単エクササイズ！  
 家族みんなで行ってみましょう！

～ 転倒予防編 ～

膝の曲げ伸ばし体操

右足・左足10回ずつ



・浅く座ったら、背中を反らないように注意して、手を横に置き、倒れないようにします。 図

・膝を曲げた状態から、膝を前方に伸ばしていきます。 図

・膝を伸ばしている時に、つま先は天井を向くようにしましょう。

・ゆっくり戻していきます

膝上げ体操

右足・左足10回ずつ



・浅く座ったら、背中を反らないように注意して、手を横に置き、倒れないようにします。 図

・ゆっくりと膝を上上げていきましょう。 図

・膝が45度くらいまで上がった後、ゆっくりと膝を戻していきます。



# スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q2: フィットネスは若い人のもの？

A 1. そんな事はありません！

A: 従来のフィットネスジムでは筋肉ムキムキになるために通う人が中心でした。しかし、メディカルフィットネスでのトレーニングは生活習慣病・メタボリックシンドロームといった疾患の予防として効果を発揮します。個人の体力や治療中の疾患によって自分だけのメニュー実践することで、自分らしく、健康で、美しい体作りを目指すのです。したがって、若い人のみではなく、いくつになっても安全に運動を楽しめるわけです。



## 今月のサプリ

スーパーハーブミネラル

## Dバランス

今回ご紹介させていただくサプリメントは「スーパーハーブミネラルDバランス」です。インドに5000年の歴史を持つ健康理論に基づいて27種類のハーブ・ミネラル等を組み合わせた健康補助食品です。多数のハーブとミネラルを複合することによって、副作用を無くし、個々のハーブが持つ効果を打ち消すことなく相乗効果を得られます。



何と云っても、消化不良(便秘)でお悩みの方にぜひお勧めです！「カンゾウ」と呼ばれるハーブは消化不良に、「コガネギシギシ」は排便促進の効果があります。また「ググル」というハーブには糖尿病予防にも効果があることが学会でも発表されている、効果と信用性の高い健康食品です。一日12錠(1包)を、一日2~3回に分けて、なるべく食間または空腹時にお召し上がり下さい。ただいまお試し価格で販売中です。興味を持ちましたらスタッフにご相談下さい！1包¥420のところを半額の¥210でご提供させていただきます。

## カルチャー教室のお知らせ

太極拳教室のご案内 ~お友達を誘って太極拳をしてみませんか?~

日時: 毎週月曜日 AM11時~12時の1時間

人数が集まり次第の教室開始となります。

会費: 一般 2,500円 会員 1,000円

スローな動きで自分自身をコントロール! じわじわ湧き出る汗を実感ください! 高齢の方でも気軽にご参加できます。



## 季節の変わり目です。体調管理をしっかりと!!

記録的な暖冬のせいか、2月の気温も3月中旬の暖かさです。暦上は春だといってもまだまだ朝晩は冷え込みます。昼の暖かさに誘われて薄着をする方も多くいらっしゃると思いますが、必ずマフラーなどの防寒具は必ず一個はお持ちになって外出するようにしてください。運動後の汗の始末もこの季節の変わり目には非常に重要です。暖かいからといってそのままにせず着替えを準備して風邪の予防をしていきましょう! 体調を万全にして楽しいフィットネスライフを!!



# 魚類に多く含まれる不飽和脂肪酸

## 不飽和脂肪酸とは？

脂肪は飽和脂肪(悪玉)と不飽和脂肪(善玉)の2つに分類されます。不飽和脂肪は善玉の脂肪で、心臓、循環器、脳、皮膚といった重要な器官や組織に必要な栄養成分です。この善玉の脂肪は、リノール酸(植物油等)、リノレン酸(魚類)などの三種類のオイルに含まれています。リノール酸、リノレン酸は人体では生成されない成分なので、食事など口から摂取する必要があります。これらのオイルは人の生命に極めて重要な成分であるため、「必須脂肪酸 = 不飽和脂肪酸」呼ばれています。

不飽和脂肪酸の働き 植物油は悪玉コレステロールを減らす。

悪玉コレステロールは動脈硬化の原因になる反面、善玉コレステロールは動脈硬化を防止する働きがあります。植物油に含まれるオレイン酸には悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを減少させない働きがあります。しかし過剰に摂ってしまうと、脂肪であるためエネルギー過剰による肥満に繋がります。

魚の油は悪玉を減らし、善玉を増やす。


魚の油に多く含まれるEPAやDHAが代表的で、悪玉コレステロールを減らすうえ、善玉コレステロールを増やす働きがあります。またDHAを十分に摂ると「頭が良くなる」と言われていますが、これはDHAが脳の神経組織に多く存在し、情報伝達を行なう作用があるからです。

不飽和脂肪酸が不足すると・・・

血中の悪玉コレステロールの割合が高くなってしまい「ドロドロ血」に、この状態がずっと動脈硬化になってしまいます。

不飽和脂肪酸を摂りすぎると・・・

エネルギー過剰となり肥満の原因になってしまいます。良い油であっても節度のある食事をしてください。

| サバの南蛮漬け 一人前 264kcal  |                 | 魚の油を摂りながらカルシウムを気軽に摂取！   |
|--|-----------------|---|
|  | 材料 2人分          | (1). サバは一口大のそぎ切りにし、薄く塩をあててしばらくおきます。                             |
|  | サバ 150g         | (2). ショウガは薄切りにします。調味料を鍋に合わせ、七味唐辛子、ショウガも加えて煮立てます                 |
|  | たまねぎ 100g       |   |
|  | ショウガ 5g         | (3). たまねぎは薄切りにして(2)に付けます。(生のたまねぎが苦手な場合は、先に炒めておくとも良いでしょう。)       |
|  | 塩・片栗粉 適量        |   |
|  | 酢 50ml だし汁 大さじ2 | (4). (1)の水分をふき取り、片栗粉を薄くまぶしてオリーブ油で揚げます。余分な油を取りましたら(3)に漬け込んで完成です。 |
|  | みりん・砂糖 大さじ1/2   |   |
| 薄口しょう油大さじ1・1/2<br>七味唐辛子・オリーブ油適量  |                 |   |

## 今月のトレーナー

### 鈴木 加奈

みなさん初めまして！鈴木加奈です。血液型はO型で現在20歳です！スポーツが大好きで特にバレエは観るのも実際にやるのも好きです。

フィットネスのスタッフは現在男性が多く少しコワイですが(笑)、4月には女性スタッフ2名が新たに加わる予定ですので負けずにいろいろな事に挑戦していきたいと思っています！！まだまだ未熟ですがどうかよろしくお願ひします



## 編集者後記

今月号で丸1周年となりました。様々な特集を組み、皆様に最新の情報をと常に心掛けてきました。さて昨年の流行語大賞にもなった「メタボリックシンドローム」。その記事を読むと急に自分のウエストサイズが気になってました。今の自分は8 cm。若いながらも将来のことを考えると少し不安になってしまいがち。新年度を迎えるまで引き締まったボディにしようと思います！つまりダイエット宣言！いつか「日々の努力」にのりたいなあ～。(バランスボールに乗るI川)