

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/>

第4回昂イベント大成功

桜満開！！雨の中でも元気に楽しく歩いてきました。



4月22日(日)第4回目となる昂の季節イベント『お花見ウォークラリー』が開催されました。当日はあいにくの雨で、気温もとても低い状態でした。当初の予定では月岡公園でのお弁当開きを予定していましたが、雨天のため、昂～月岡公園まで向かい月岡公園で一時休憩をとり昂まで歩いて帰るプランに変更。会員様の体力を合わせ、3班に編成にわけてウォークラリーを実施し片道約1.5kmの道のりをゆっくりと30分かき歩きました。歩いている中で、会員様同士やスタッフと会話をし、満開の桜を見ながらウォークラリーを楽しまれました。昂に帰ってきたところでお花見弁当を頂きました。会員様からもおひたし等の差し入れを頂き、食後にはお団子も振舞われ大盛況でした。そして、今回新しい試みとして、参加された会員様から2名ほど日頃の体験談をお話していただきました。今回、発表していただいたお2人はスバリアンの「日々の努力」に掲載させていただいた方で、入会したきっかけや、大変だったこと、ダイエットに成功して実感したことなど、貴重なお話をうかがう事が出来ました。これからもイベントごとにたくさんの皆さんのお話をお聞きしたいと考えています。

今回は雨天で、当初の予定とは大幅に変更になったイベントでしたが、参加者の皆様からは「雨だったけど大変楽しかった」などの意見がたくさん寄せられました。スタッフ側としても会員の皆様が笑顔で帰られたことがイベントを開催して良かったなと思えます。これからも会員様が楽しんでいただけるような、たくさんのイベントを企画してまいりますので是非ご参加下さい。秋の芋煮会は、より多くの会員様が参加していただけるように創意工夫をしておりますので宜しくお願い致します。

夏の訪れを感じさせる「初がつお」

『目に青葉、山ほととぎす、初がつお』という有名な句があるように、かつおの時期となりました。関東近海で春から初夏に獲れるかつおは、さわやかな新緑の訪れとともに「初がつお」として珍重されてきました。秋の戻りがつおに比べて脂のノリは少ないものの、初がつおは「上りがつお」とも呼ばれ、色艶も美しく、身がしまってさっぱりとした味わいがあります。それでは「かつお」がもたらしてくれる効果をご紹介します！



貧血の予防や歯、骨の強化に！

かつおの血合いには、血を作る栄養素である鉄分が豊富で貧血予防に有効です。その成分と量は、レバーに勝るとも劣らないといわれています。さらにカルシウムを豊富に含み、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいるのも特徴です。歯や骨の強化はもちろん、骨のガンと言われる骨粗しょう症の予防にも有効です。

EPAは成人病の予防や、精神安定に

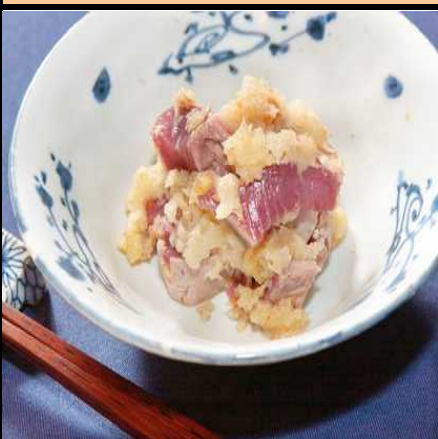
かつおに含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)は、脳血栓や心筋梗塞、動脈硬化などの成人病を予防する働きを持ち、ストレス緩和にも効果があります。

DHAは脳の活性化に

「魚を食べると頭が良くなる」といわれていますが、それは魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)の効能です。かつおにも多く含まれ、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くして記憶力を高めると言われています。

梅風味でさっぱり！

かつおのおろし和え



かつおの美味しい季節がやって来ました。刺し身もうまいし、たたきもいい。さらにおすすめなのが、この“おろし和え”。

実にさっぱりとして、かつおの臭みが気になりません。そのわけは、第一にかつおをさっと湯につけて霜降りにすること。第二にかつおをだししょうゆにつけること。そして最後に大根おろしに梅肉を加えることです。

材料・・・四人分

かつおのさく.....小2本 大根.....1/4本

梅肉(梅干しの果肉をたたいたもの).....大さじ1

しょうゆ.....大さじ3ぐらい だし汁.....大さじ3ぐらい

作り方

- 1) 大根は皮をむき、おろし金ですりおろし、ざるにあげて軽く水分を落とす。
- 2) かつおのさくはたっぷりの湯に入れ、表面の色が白く変わったらすぐに引き上げて氷水につけ、粗熱を取る。布巾の上ののせて水分を取り、ひと口大に切る。
- 3) バットなどにだし汁としょうゆを合わせてかつおを入れ、ときどき上下を返して4～5分おき、下味をつける。
- 4) ボウルに大根おろしと梅肉を入れて混ぜ、軽く汁けをきったかつおを加えて和える。

スポーツDr. TのQ&Aコーナー



Q5: フィットネスは週何回が一番効果的？

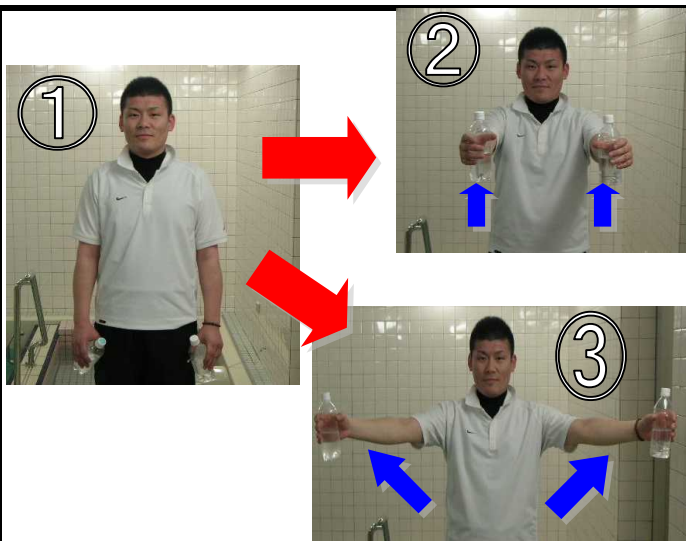
A: お勧めしているのは週2~3回です。ただし各人の疾病も様々ですので、お勧めする回数も自ずと異なります。例えば糖尿病の方々には毎日の運動療法が望まれます。フィットネスに来られないときは30分程度のウォーキングだけでもいいからしていただくと効果が出ます。しかし、同じ30分運動をするにしても、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを別々にするよりは組み合わせて行った方がよりいっそう効果的なのです。何時間もする必要はないのですからちょっとした空き時間を工夫して3つの運動を組み合わせさせていきましょう。Shall we do Fitness!

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!

今月はどのご家庭にもある「ペットボトル」を使ってエクササイズを行っていきます。

ペットボトルは500mlの物を2本準備してください。ペットボトルには水を半分入れ、その重さに慣れたら増やして行くようにしてください。

- 1、ペットボトルを両手に持ち姿勢を正します。(図①) この状態から上半身を反らさないようにまっすぐ上に前ならえをしていきます。(図②) 肩の高さまで上がった後ゆっくりとペットボトルを下ろしていきます。
- 2、今度は前ならえではなく、横に開いていきます。(図③) 肩の高さまで上がった後ゆっくりと下ろしていきます。この2つの種目を10回2セットづつ行っていきましょう!



チーフG VS I川公開ダイエット結果発表!

第13号で公開ダイエットを発表して以来、チーフGとI川編集長は影ながら努力を続けていました。2人とも食生活の見直しを行い、甘いものの誘惑を断ってきました。I川編集長は朝食をプロテインにし低炭水化物ダイエットを、チーフGは週3,4回の運動を継続して公開体重測定に向け実施してきました。4月22日のイベント終了後に同じ条件下の中で体重測定を行いました。果たしてその結果は・・・?

G	体重	体脂肪率	BMI
2/27	81kg	24.5%	24.3
4/22	74.4kg	21.4%	23.9
増減	6.6kg減	3.1%減	0.4減

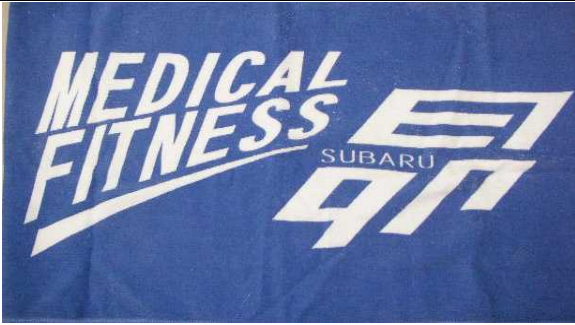
チーフGのコメント 負けるわけにはいかない師弟対決!「がんばりましたよ~(笑)」食事の改善+30分程度の運動を身をもって体験し「まがいない」と実感することが出来ました。皆さんも継続あるのみです!応援ありがとうございました。

I川	体重	体脂肪率	BMI
2/27	77kg	24.2%	23.3
4/22	73.5kg	22.7%	22.9
増減	3.5kg減	1.5%減	0.4減

I川のコメント 非常に僅差の勝負でした。自分はあまり運動する機会が無かったため下げ幅が小さかったと思います。これからはもっと引き締まったBODYを手に入れるために運動に精を出していきたいと思ひます。

短期間で2人とも痩せることが出来ました。今後は一層努力し、この体型を維持していきたいと思ひます。

6月のご紹介キャンペーン月間です！！



当フィットネスクラブでは、6月をご紹介キャンペーン月間とし、ご家族・ご友人等をご紹介頂いた会員様へ『昴オリジナルタオルor粗品』をプレゼント致します！！ぜひお声をかけて頂き、一緒にご来館ください。

メディカルフィットネス昴は**木下大サーカス**を応援しています！

当フィットネスクラブは、6月16日から山形ビックウイング特設会場にて開催される『木下大サーカス』を応援しております。施設内に特別割引券を準備しておりますので、興味のある方はスタッフにお声掛け下さい。



あやちゃんの『プログラムアドバイス』 参考にしてね

6月は下半身をきたえて、汗をかきましょう！

～体力をつけて夏を乗りきろう！～

6月上旬はプログラムの間隔が短いです。積極的にプログラムに参加し、汗をかいて体力をつけていきましょう！汗をかくことは夏バテ防止対策です。中～下旬になると下半身の筋力強化もしていきます。足・腰を鍛えて元気に運動していきましょう！

体力強化	
例1 B・Bリズム 簡単サーキット 自重トレーニング	例2 ステップ・ボス 燃焼サーキット バランスボール



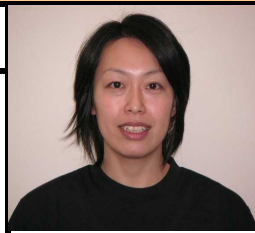
下半身強化	
例1 転倒予防教室 自重トレーニング チャレンジヨガ	例2 バランスボール ステップ・ボス 自重トレーニング



今月のトレーナー

ササハラ アヤコ
笹原 綾子

こんにちは。笹原綾子です。チャレンジヨガ、バランスボール、ステップ・ボスなどのプログラムを担当しています。みなさまと一緒に健康、体力づくりに励んでいきますので宜しくお願いします。気軽に『サッサ』、『あやちゃん』と呼んで下さい



編集者後記

日もだんだん長くなり、緑あふれる季節になってきました。外に出かける回数も多くなり、紫外線が気になってくるのもこの季節です。もともと肌が黒い私にとっても紫外線は天敵です。この5月、6月は紫外線が一年の中でもっとも多く降り注ぎます。会員の皆様も、帽子をかぶるなどして紫外線予防に努めていきましょう！

(夏の日差しは苦手な公開ダイエットは負けた？ I川)