

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

## 『上山踊る花笠祭り』に初出場！！

たくさんのご声援・ご協力ありがとうございました！！



総勢30名で踊りきってきました！！

山形の夏を彩る「花笠祭り」。8月4日(土)に行われた『上山踊る花笠祭り』に会員様とスタッフで出場してきました。会員様・スタッフを含め総勢30名!!スタッフでオリジナルの振り付けを考え、エアロビクスに近い形で踊りを完成させました。本番当日は台風の影響もあつてかあいにくの雨予報...

祭りの開催も少々あやうい状況でしたが、しかし夕方になるにつれて天気も日が差すようになり。パレードの出発時間が近づくにつれ、会場に観客も集っていたようでした。4日の参加団体は9団体。毎年、上山花笠まつりのトリを勤める民族文化サークル「四方山会」や、各地区の子ども会などが参加していました。前日の22団体にくらべ参加人数は少ないものの、上山を盛り上げようと各団体が熱い踊りを披露していて、熱気に包まれていました。パレードが始まり沿道の観客の中には、たくさんのお子様や患者様にご観覧いただき、踊り手たちにあたたたかい声援を送っていただき、スタート地点の駅前広場からゴール地点の月岡ホテル前までの、全長約900mを休憩を挟みながら1時間をかけゴール!途中、雨に降られるハプニング等もありましたが無事踊りきることができました。今回、パレードに参加していただいた会員様、沿道からたくさんのお声援をくださった会員様や患者様。本紙をお借りして御礼を申し上げたいと思います。たくさんのお協力ありがとうございました。また来年も参加したいと考えておりますので宜しくお願いします。

メディカルフィットネス昂は地域に根付いたクラブを目指しています。

# 旨みがたくさん詰まっている『蛸(たこ)』

真夏に多く水揚げされる蛸。蛸に栄養なんて...と考える人も少なくありません。それは大きな間違いです。確かに蛸はタンパク質は少ないのですが、アミノ酸のバランスが非常に優れている為、少ないタンパク質でも体に吸収しやすく。血液中のコレステロール値を下げるタウリンも含まれてます。特にここ最近、子供の魚離れが多く見られるみたいなので生臭みの無い蛸は向いていると思われます。



茹で上がった蛸

蛸はこんな方におすすめ

動脈硬化予防、血圧が高めの方、高血糖予防、肝臓の弱っている方、老化予防

## ちょっぴりアジアンテイスト『蛸のキムチ炒め』



ちょっぴりアジアンテイストな味付けのレシピです。スープを吸った春雨が美味しくご飯にもピッタリですよ！！

材料(2人分)		所要時間 20分程度	
いんげん(冷凍)	10本	ゆで蛸	2本
キムチ	お好みの量	春雨	50g
水	150c	固形スープの素	1個
酒	大さじ1.5	しょう油	大さじ1
ごま油	少々	水溶き片栗粉	適宜

作り方 ゆで蛸は一口大に切る。いんげんは半分の長さに切る。春雨は熱湯で戻して食べやすい長さに切る。キムチは大きいものはざく切りにする。

水、固形スープの素、酒、しょう油を合わせる。

フライパンにサラダ油を熱し、キムチを炒める。油がまわったら蛸を加えて炒めあわせる。

と戻した春雨を加え、5~6分ほど煮込む。スープを吸い、煮汁が少なくなったら、いんげんを加えてさっと煮る。ごま油をまわしかけ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

## 秋の季節イベント『芋煮会』を開催決定！！

先月号でもお知らせしたとおり、芋煮会の開催が決定しました。昨年と同じく、メンバー様同士やスタッフと鍋を囲みながら親睦を深めましょう。また、屋外での運動や講話などを企画しておりますので、是非、たくさんの会員様にご参加下さい！スタッフ一同お待ちしております！

日時 平成19年9月30日(日)

参加費 お一人様 500円



皆様で楽しいイベントにしましょう

日程(案) 昇集合 河川敷までウォーキング 屋外でエクササイズ  
昼食 座談会 昇までウォーキング 解散

足腰が悪く、歩きに不安がある会員様は車で河川敷まで送迎するコースもございます。安心して気軽にご参加できます。参加ご希望の会員様は、昇フロントにて申込用紙に必須事項を記入し、イベント当日まで参加費をお支払い下さい。

イベント当日は、昇は休館日とさせていただきます。

会員様にはご理解、ご協力願います。

# スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q6: 食物繊維をとっているつもりですが、便秘が治らない？



A 3: 食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があり、両者をうまくとる必要があります。「不溶性」はごぼう・にんじん・セロリなどの野菜、さつまいも・さといもなどの芋類、大豆・小豆などの豆類、はと麦・玄米などの穀物に多く含まれます。「水溶性」は麦類、りんご・いちごなどの果物などに多く含まれます。これらを積極的に取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。

## 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！

今月は山本Trが教える下半身ホームEXです！  
少しずつチャレンジしましょう！

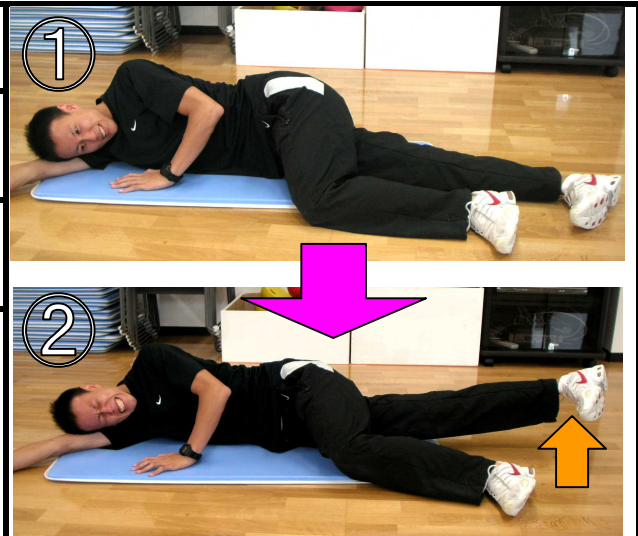
横向き寝て上側の足を前に出します。

下側の足を床から浮かして10秒キープしましょう！これを10回の2セット行います！

こんな僕でもできそうだね

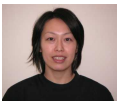


内転筋のエクササイズです。がんばり過ぎないでゆっくり行いましょう！腰痛予防やスリムな足を目指す方におススメ！！



## あやちゃんの『プログラムアドバイス』 参考にしてね

### 9月は背中をきたえよう！！ ~背中を鍛えてバランス良く+



今月の強化は背中です。猫背気味のあなた！背中を鍛えて、姿勢を良くしましょう！各プログラムに1、2種目ほど背中のメニューを組み込んでいきます。是非プログラムにご参加下さい

そして9月からは新プログラム『ホームEX』が始まります。新聞でご紹介してきた、お家で出来るホームEXをみんなで確認しながらやっていきましょう！

## 9月7日に救急の日のイベントを行います！是非ご参加下さい！

毎年9月9日の「救急の日」では全国各地で救急蘇生法の講習会を実施しています。当クリニックでは来たる9月7日(金)に救急の日のイベントとして心肺蘇生法(CPR)、自動体外式除細動器(AED)の講習会を開催します。クリニックでは午前1回、午後2回。フィットネスでは11時からスタジオを使用して行います。たくさんの会員様にご参加頂き、この機会に心肺蘇生法を身につけましょう！

# 『日々の努力』特別編！！

## 会員様とスタッフの対談をお送りします

今回、対談していただいたのは小笠原正和様です。この方は現在生活習慣病Aコースで昨年10月にご入会され、7月末までの9ヶ月間で体重は約10kg、体脂肪率8.3%の減量に成功されました。対談を通して、意識していることや心掛けていることをお聞きしました。

【山本(以下、山)】 ご入会するきっかけを教えてください。  
 【小笠原(以下、小)】 健康診断に引っ掛かったからです。

【山】 これまで身体を動かす事はなさっていたのですか？  
 【小】 冬にスノーボードする以外は特にはなかったですね。

【山】 最初に運動したときの感想は？筋肉痛はありましたか？  
 【小】 筋肉痛は無かったけど、汗はかきましたねー。ウォーキングで(笑)

【山】 週2～3回の運動を続けていただいて、約9ヶ月で10kg減、体脂肪8.3%減この結果についてどう思いますか？

【小】 **良かった、来て(笑)**  
 正直、こんなに落ちるとは思っていなかったです。最初は体重を落とす意識は無かったです。

【山】 体の変化はもちろん、採血結果にも良い影響がありましたね。コレステロール、中性脂肪、GTPは全て正常値に戻りました。

【小】 これは嬉しいですね！一番気にしていた GTPが下がりましたから。でも、まだ尿酸値が不安定なので注意したいですね。

【山】 これだけ体が大きく変わり、普段の生活に変化はありましたか？

【小】 友人からは何も言われません...(笑)服のサイズで感じますね。ズボンがゆるくなりました。ツナギが着れるようになりましたよ！最初は服が縮んだかと思いました...(汗)

【山】 ここまでリバウンドは一切ありませんが普段の生活で心掛けていることなどお教え下さい。

【小】 お酒を飲むのを控えました。運動する前は毎晩飲んでいましたけど、今は運動した日は飲みません。量も頻度も減りましたね。

【山】 根気強く運動を継続していくコツと今後の目標を教えてください。

【小】 **血液検査は張り切りますね！(笑)成果が目に見えていますから。その為に運動をしています。今後の目標は現状維持！あとはお腹を何とかしたいですね！**

【山】 今後も頑張っていたいただきたいと思います。ありがとうございました！

	体重	体脂肪率
10/2	78.65kg	24.1%
2/7	72.75kg	19.3%
5/2	70.35kg	18.9%
8/1	68.90kg	15.8%
Total	-9.75kg	-8.3%

素晴らしい結果ですね！

	中性脂肪	-GTP
10/2	162	90
1/24	89	35
4/20	88	26
7/27	59	26

### 編集者後記

花笠祭りの応援に来ていただいた、たくさんのお客様。あたたかいご声援本当にありがとうございました。参加者にはすばらしい励みになりました。話しは変わりますが、今年の夏は例年以上の猛暑でした。茹だる炎天下は大の苦手な私にとって苦痛のような日々でした。これから涼しい季節に移り変わってきます。今年の秋は是非！スポーツの秋にしてください（I川編集長）