

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

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

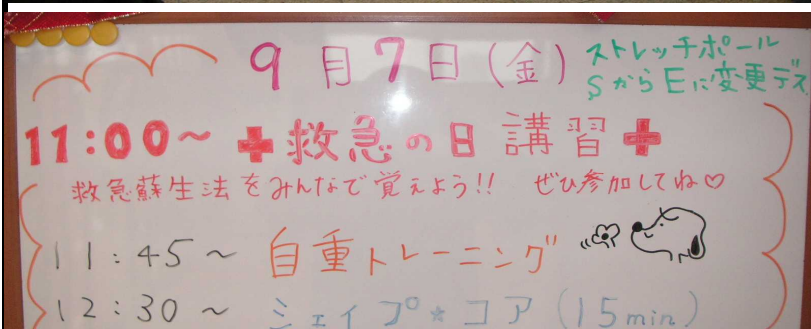
医療法人社団
健成会



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

「救急の日(毎年9月9日)」 会員様も心肺蘇生法を勉強しました!

心肺蘇生法やAEDの使用法をスタッフ指導のもと学びました。



当日の様様です。たくさんの会員様・患者様が参加されました。

クリニック・当フィットネスでは9月7日(金)8日(土)の両日、会員様・患者様に心肺蘇生法(CPR)と自動体外式除細動器(AED)の講習会を開催しました。イベント初日の7日は、フィットネスではプログラムとして1回、クリニックでは午前午後合わせて3回。8日はクリニックで午前・午後合わせて2回行い、CPRのやり方やAEDの使い方等をスタッフの実演で指導をしました。会員様からは「分かりやすくてよかった」との声が多く聞かれ、次回からは会員様や患者様がCPR・AEDを体験できるよう、企画していきたいと思っております。もし目の前で人が倒れてしまったら助けられますか? そんな日がもしかしたら明日やってくるかもしれません。救急時は、一分一秒でも早く蘇生法を始めることが重要です。皆様が蘇生法を身に付け、皆様の手で1人でも多くの人を救っていきましょう!

秋の味覚一粒の魅惑 『栗』

テーブルの上にあるとついつい手が伸びてしまう秋の味覚「栗」。最近では甘栗などがコンビニで販売され、簡単に手に入りやすくなっています。栗と人のつながりは深く、遺跡などからも栗が栽培され、食されているのが確認されています。これほど昔から人間に食されてきた食べ物は少なく、またその歴史は栗が人間にとって栄養面からも非常に重要視されていた何よりの証拠です。



栗の栄養素

食物繊維・ビタミンCをはじめ、タンパク質・炭水化物・カロチン・カルシウム・ナトリウム・リン・鉄などの栄養素がバランスよく含まれています。最近の研究では、葉酸などの栄養素が豊富に含まれている事も確認されています。人間の細胞分裂などに必要とされる葉酸は、盛んに細胞分裂を繰り返す、胎児の成育に使われる為、妊娠中の女性にとって特に必要な成分であるといわれています。

栗だって立派な夕飯のおかず！ 『鶏肉と栗の中華煮』

生栗のほっくりとした甘みをアクセントにします。



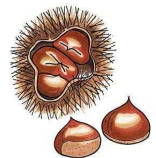
材料(2人分) 所要時間30分程度

栗	50g	鶏もも肉	100g
ピーマン	1個	にんじん	1/4本
マッシュルーム (缶詰・小)	1/2缶	にんにく (みじん切り)	1/2片分
サラダ油	大さじ1		
A			
塩	少々	黒こしょう	少々
卵白	1/2個分	片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	少々	B	
粉末鶏がらスープ	小さじ1/2	水	1/2個分カップ
C		市販の鰹油醬	大さじ1
塩	少々		

栗の違った使い方で家庭の食卓を彩ってみてください！

作り方

- 、鶏肉は一口大に切り、「A」で下味をつけておく。
- 、栗をゆで、鬼皮、渋皮を剥く。
- 、にんじん、ピーマンは乱切りにする。にんじんは下茹でする。マッシュルームは缶汁を切っておく。
- 、鍋にサラダ油とにんにくを入れて熱し香りを出し、鶏肉を加え炒める。(B)のスープを入れ、煮だったら(C)と、を加えて煮込む。全体的に味が付いたら完成！ マッシュルームの代わりに椎茸を使っても美味しく作れます！



エネルギーは一人当たり 243kcal 塩分も1.5gとヘルシーです。栗を剥くのが一苦労ですが根気良くがんばりましょう！

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？

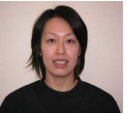


A 4: 食物繊維を効果的に摂取するには、乾物を使ったメニューがお勧めです。野菜や果物だけで必要量をとるのはかなりの量になってしまいます。ひじき・きくらげ・寒天・切り干し大根・わかめ・昆布などをスープにいれたり、煮物にしたりして取り入れてみると相当量を無理なく摂取出来ます。また野菜も温野菜にしたりスープにいれて用いるとかさを減らして食物繊維を有効に摂取できるはずですよ。

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』 参考にしてね

運動とストレッチ

~ストレッチの重要性~



今回は、運動とストレッチについてです。皆さんは「ストレッチは面倒だ」と思っていますか？いやいやストレッチは体にいいことなんですよー！！

ストレッチの効果

血液循環の改善

障害予防

可動域の改善

筋肉痛の緩和

リラクゼーション効果

こんな効果が期待できます。

それでは、運動と組み合わせた時のストレッチについてお話します。

まず、運動前のストレッチから…。運動前は、体に「運動しますよぉ～」と合図を送る役目がありますので、体の中心(心臓)から軽く反動をつけてストレッチをおこなってもいいですね。

では、運動後は…。運動後は体に「運動お疲れ様でした。」と合図を送る役目があります。ですから、運動後は手足の方から中心へゆっくりじっくり伸ばしてあげましょう。

同じストレッチでも運動前後ではやり方が違います。意識しながら行いましょう。ストレッチをすることによって運動効果も大きく違います！

それでは皆さん、面倒がらずにLet's try!! ストレッチ

プログラム「ステップボス」新しく生まれ変わります！

たくさんの会員様に参加いただいているステップボスが10月から新しく生まれ変わります！初心者向けの、コアボードを使った「ステップ」と今まで通り、ボスバランスを使った「ステップ」の2つに分かれます。今まで難しそうで、プログラムに入れなかった会員様も「ステップ」に参加していただき、徐々に慣れていきましょう！リズムに自信がない方でもスタッフが優しく指導していきますのでどんどんご参加下さい！



ステップボスの風景

自分の体をセルフチェックしよう!!

スポーツの秋到来!しかし、食欲の秋になっちゃいそお...。
体組成計を測定し**スタッフ**と一緒に分析し**目標**を定めま
しょう!体脂肪はいくつ、筋肉量は?基礎代謝は?左右の筋
バランスはetc...!?

いろいろな角度から自分の体を見つめ、スタッフがメニュー
の作成や普段の食事へのアドバイスをします。

一般コースの自己流トレーニングになっている方
頑張っているけどなかなか効果が表れない方

是非!お試し下さい

一回**1,050円**で測定できます!お気軽にお声掛け下さ
い!

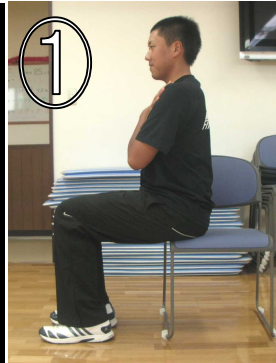
1・3・6ヶ月...定期的に測定して、自分の体を測定して理想の体型を手にいれましょう!

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!

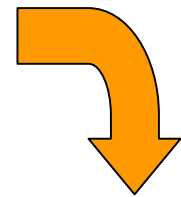
スタッフが教えるホームEXです!今月は椅子に座りな
がら運動をします!少しずつチャレンジしましょう!

椅子を横向きにして浅く腰掛け、両足は
肩幅ぐらいに自然に開く。両手を胸の前で
組み、お腹に力を入れて、背筋をまっす
ぐに伸ばす
お腹に力を入れ、背筋をまっすぐに
保ったまま、5秒間で足が浮かないところ
まで背中を倒す。そのまま5秒間キープ。
5秒間で最初の姿勢に戻していきましょ
う!

お腹に力を入れることが少ない人は、お腹周
りに脂肪が付きやすくなります。お腹まわりの
筋肉を鍛えるとムダ肉もスッキリとれます。ま
た、このトレーニングは腹筋と同時に背筋もト
レーニングできます!



1日、10回×2セットし
てみましょう!



難しい人は倒
す角度を小さく
しましょう!



『会員様からの声』が新しくなります!

更衣室に用意してあった、会員様か
らの声が新しくなり、より書きやす
くアンケート方式になりました。日
頃の疑問や要望。昂で取り扱って
もらいたい商品など気軽にご記入
下さい。尚、頂いたご意見に関し
ましては最大限答えていきたいと
思いますので、どしどしご投函
下さい。宜しくお願いします!

編集者後記

突然なんです、今年の9月は真夏日が1
0日以上あったそうです。スポーツの秋と
言っても、これほど暑いと集中できませ
ん。もう少し涼しくなれば...と思う今日こ
の頃です。さて来たる30日に「芋煮会」
が開催されます!ギリギリまで参加者を
応募していますので是非ご参加下さい。

(最近痩せたと言われるI川)