

SUBARIAN STYLE

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

第21号

発行日平成19年11月30日

発行元:〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会

MEDICAL
FITNESS 47

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

ただ今急ピッチで作成中 「SUBARU LIVE」

スタッフが会員様におくる手作り情報誌！まもなく登場！乞うご期待！



完成予想図。早く会員の皆様にお見せしたい！



記事を作るスタッフ。中身は何か？

12月初旬完成予定！ coming soon...

2Fの休憩室が変わります！

今まで、自動販売機とテレビしかなかった2Fの休憩室でしたが、この冬大きく変わります！たくさんの会員様に、フィットネスの事やトレーニングの事、そして昂の事 etc...をもっと、もっと！！知っていただきたい。そう考えた私たちスタッフは、何をしたら知っていただけるだろうかと、お互いにアイデアを出し合い、1つの結論に達しました。題して『SUBARU LIVE』。会員様に生(LIVE)の情報を伝えたく昂スタッフによる手作り情報誌です。“そんな事まで教えちゃうの！？”と思わず言ってしまうたくなるようなスタッフのプロフィールや、日頃の生活で気になっている事や困っていることなどをまとめたもの。会員様の意見をたくさん頂く為の意見箱などを置こうと考えております。詳細は完成してからの楽しみです。今現在、スタッフ同士意見を出し、より良い環境で会員様にご利用していただけるよう、試行錯誤中ですので楽しみにしててください！

秋から冬へかけての旬の食材「ごぼう」

「ごぼう」を日常的に野菜として食べるのは、世界中で日本人だけだといわれています。旬のごぼうは、しっかりとした歯ごたえで、かみしめると独特の旨味と香りをひときわ濃く味わえます。ただ、「ごぼう」本来の味は皮の部分にあるので、できれば泥付きを買ってひと手間かけたいもの。皮は、たわしでこするか、包丁の背でそっとこげ落とすのがおすすめです。



豊富な食物繊維で、生活習慣病予防にも効果が期待できます！

「ごぼう」はサラダやきんぴら、フランス料理のトッピングなど、外食も独特の味わいが大人気。一時、食卓から消えつつあったごぼうが注目されるようになったのは、健康志向から食物繊維が見直されたからです。「ごぼう」の食物繊維の豊富さは、野菜の中でダントツの一位！主成分である糖質の半分近くが、イヌリンなどの人の消化酵素では分解できない食物繊維なのです。

漢方でも使用されるごぼう

ごぼうの食物繊維で腸内環境正常化を！



「ごぼう」の食物繊維は便秘の解消だけではなく、余分に摂取した動物性脂肪の吸収を妨げたり、糖分の吸収を遅くして血糖値が急に上がらないようにしたり、腸内の有害物質を排出したりと、血糖値やコレステロールが気になる人には強い味方になってくれます。ダイエットや、生活習慣病予防のためにも、腸の掃除屋でもあり、漢方では薬である「ごぼう」を、食卓では上手に食べていきましょう！

ごぼうは水にさらしすぎないように、程よくアクを抜いてから利用しましょう！

新感覚のおせちとしてもおすすめです！

『簡単たたきごぼう』

材料（約2人分）	調理時間：30分
ごぼう	1 / 2本
市販のゴマダレ 又はごまドレッシング	大さじ3
いりごま	少々

作り方

ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、5～6センチ長さに切って水にさらす。鍋に湯を沸かして酢少々（分量外）を入れ、少し歯ごたえが残る程度に15分程ゆでる。

まな板の上に置き、すりこ木などで叩く。大きいものは縦半分に切る。

冷めてしまわないうちに市販のごまだれ等であえ、いりごまを振って完成！



好みのゴマダレであえるだけ!!ご家庭で手間無く簡単にできあがり
是非おかずの一品に！

スポーツDr. TのQ & Aコーナー

Q7: 糖尿病ってどんな病気？



A1: インスリンの作用が不足して、血糖値が高くなる病気をいいます。インスリンは膵臓で作られるホルモンで、筋肉などの細胞が血液の中からブドウ糖を取り込みエネルギーとして利用するのを助ける働きをしています。この働きが悪いと、ブドウ糖が利用されず、血液中の濃度「血糖値」が上がります。これを高血糖といい、この状態が継続するのが糖尿病です。糖尿病は一度発症してしまうとなかなか完治は難しいのですが、生活習慣の改善で予防が出来る病気でもあります。適正な食事、適正な運動、太りすぎに注意して糖尿病を予防していきましょう！

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！

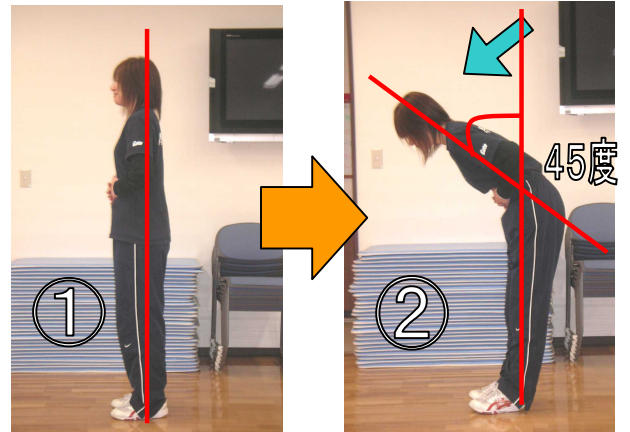
今月は腹筋と背筋のバランスをとるトレーニング

です。簡単な動きですがとても効きます。

体が一直線になるように立ち、お腹に力を入れる。手はお腹の前か、頭の後ろに添える。

背中が曲がらないようにお腹に力を入れながら、
ゆっくりとおじぎをして体を約45度倒し元に戻る。

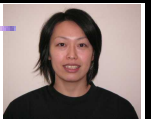
上体を倒すときにお尻が出ないようにしましょう。



10回×2セットを無理せず行いましょう！

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』 参考にしてね

休日の過ごし方 ～アクティブレストのススメ～



疲れた時は「ゆっくり体を動かさないで完全休養・・・」もちろんそれもいいのですが、『疲労回復に有効なのは、少し体を動かすほうが疲労を取りやすい。』といわれております。今月は休日の過ごし方をアドバイスします

仕事のストレス・疲労がたまり、意欲があまり出ない方

あまり無理に体を動かさず、たっぷり栄養と睡眠をとり明日へのエネルギーを充電しましょう！しかし寝すぎはいけません！いつもの睡眠時間+1時間程度に抑えて、不足は30分程度の昼寝で補いましょう。ぬるま湯での長い時間の半身浴や、セルフマッサージ・簡単なストレッチも効果的です。

昴で週3回以上運動されている方

運動前後に行なっているストレッチや、スタジオエクササイズをいくつか組み合わせ体操程度を行うのがおススメです。しかし筋肉痛など体のアラーム(警告)が出ているときはあまり無理な運動は行なわないようにしましょう。運動習慣がついてきた方、50～70代の整形疾患をお持ちの方はこの部類に入ります。

週1～2回運動の方・なかなか来館できない方・生活習慣病の方

休みの日、来館できない日も積極的に運動しましょう。20～30分の有酸素運動、自分の体重を利用したレジスタンストレーニング(ホームエクササイズ)をおススメします。

一度にたくさんの運動をしても効果は期待できません。運動をLIFEスタイルにすることが重要です。

年末年始の営業について

12/29 (土)	30(日)	31(月)	1/1 (火)	2(水)	3(木)	4(金)~
						通常営業

...9:00 ~ 14:00(最終受付13:00) ...**年末年始休業日**
年末年始のご利用をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

上山フルスイングクラブ 全国Kボール大会出場！！

在籍している選手4名も昴でトレーニングに励んでおります。

上山フルスイングクラブとは上山の地元中学生を中心にした硬式のクラブチームです。この度夏の全国大会に続き、東京で秋の全国大会に出場してきました。昴では4名の選手が日々のトレーニングに励んでおり、体力と技術の向上に励んできました。結果は予選リーグ敗退ながらも、春、夏、秋と3季に渡る全国大会出場で上山の野球界を盛り上げてきました。

会員の大津弘樹君よりコメントを頂きました

私たちフルスイングクラブは11月に東京大会に参加してきました。予選リーグでは、長崎代表と東京代表と対戦をしてきました。どちらの試合とも精一杯のプレーをしたのですが惜しくも負けてしまいました。今までお世話していただいたスタッフの皆さんや、会員の皆さん応援ありがとうございました。これからも頑張りますので宜しくお願いします。



インフルエンザ予防接種実施中！お早目の接種をおススメします！

皆様はインフルエンザの予防接種はもうお済ですか？今年のインフルエンザは平年より流行が早く、全国的に感染者数が拡大しております。日々の健康づくりのために早期の予防接種をしていきましょう。高齢者や小さいお子様は1シーズン2回の接種が効果的です。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

館内の忘れ物が多発しております！！

最近、館内での忘れ物が多発しております。シャワー室内では、衣類、持参のシャンプーやリンス。運動終了後などはタオル・飲料水等、ロッカールームから出るときは衣類、靴下等が多いです。帰る際は今一度身の回りを点検していただいて、忘れ物を予防していきましょう。忘れ物に関しましては3ヶ月間保管しております。それまでに持ち主が見つからない場合は、こちら側で処分させていただきますのでご了承下さい。

1月分の貸しロッカー受付が始まります。

ご好評頂いている貸しロッカーの1月分申し込み受付が12月1日から始まります。シューズや着替え、タオル等を置いていきたい方には是非おススメです！1ヶ月500円ご利用いただけます。(数に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい。)

編集者後記

周りの山々も白く色づき始め、冬の訪れを日に日に感じさせてくれます。もう早いもので12月...。忘新年会の季節がやってきました。何かと外出する機会が多くなります。日々の体作りのためにも帰宅後はうがい、手洗いをを行い風邪などの予防をしましょう！

(家ではストーブの前が定位置なI川)