

SUBARIANとは

発行元:〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

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



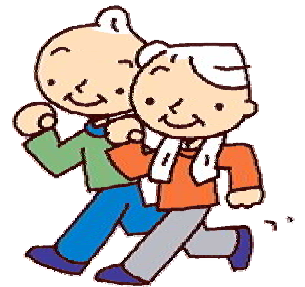
(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

アンチエイジング

日々の運動で加齢を遅らせよう!!

良く身体を動かす人はあまり身体を動かさない人に比べて生物学的に10歳若い。

最近の研究によれば、身体を良く動かすことによって、生物学的年齢を10歳若く出来るかもしれないといえます。研究者によれば、定期的な運動のアンチエイジング効果についての「強力なメッセージである」と記述し、次の加齢を遅らせる為のガイドラインを出しています。



週5日以上の1回30分以上の中強度の運動(早歩き等)または週3

日以上1回20分以上の激しい運動(ジョギング等)を行う。

1日にまとめて行うのではなく、毎日少しずつやるのがアンチエイジングにつながります。運動習慣をつけることで、筋肉量の減少を少なくし基礎代謝が保たれます。つまり筋肉をつけることがアンチエイジングの定義であります。

会員の皆様、運動でより生き生きとした生活を送りましょ

第3回 春のイベント開催決定!

春といえば花見!今年もイベントの開催が決定しました。まだ詳しい予定はお教えすることは出来ませんが、楽しめること間違いなし!たくさんの会員様にご参加していただきたいと思っております。

開催日:4月20日

会費:お一人様500円

小雨決行。天候に応じて雨具を持参してください。

参加ご希望の会員様は、昂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ください。

イベント当日は、昂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。

実は2月から旬なこの食材。栄養たっぷり 『わかめ』

「若芽」や「若女」からその名で呼ばれるようになったといわれるくらい、若返りの食材として重宝されてきた階層です。わかめにはカルシウム・カリウム・食物繊維・ビタミンA・ビタミンK・フコダイン・ヨウ素などが含まれています。



艶やかな緑が食卓を彩ります。

わかめはヨウ素が多く含まれている海藻類

ヨウ素は甲状腺ホルモンの材料になりますので、基礎代謝の向上に働いてくれます(ただし取りすぎ注意)。カルシウムは骨や歯の健康に、食物繊維は便通の改善に効果的です。また、ビタミン類は野菜と同じくらいの量を含んでおります。そしてヌルヌルのもとであるフコダインは内臓に効果的に働きかけ潰瘍の予防や肝臓の機能向上、厚顔作用を持ちます。



効果的な調理ポイント

カリウムは余分な塩分を対外に排出する働きがあるので、味噌汁の具にすると良い。

ヨウ素は油と一緒にとると吸収率が上がるので、味噌汁等に油を垂らすと良い。

干しわかめは水で戻した後、熱湯をかけて水にさらすと色が冴え渡り、歯ざわりが良くなります。

干しわかめは戻すときに水につけすぎないようにしましょう。

海藻類は若干消化に悪いところがあるので細かく刻んだりよく煮てあげたりしましょう。

抗酸化力の高い食材が、風邪を予防し美肌を作る

わかめとタラコのチャーハン

ビタミンを豊富に含みバランスの取れた一品

材料(2人分)所要時間：10～15分

生わかめ	60g
タラコ	1腹
にんじん	1/4本
ご飯	どんぶり2杯
油	大さじ1/2
塩・こしょう・しょう油	適量

作り方



ぜひお勧めです！

わかめはさっと洗い、水気をきり、細かく切る。にんじんはみじん切りにする。

タラコは中身を出しておき、鍋に油を熱し、わかめ、にんじん、タラコを入れて炒め、塩・こしょうを加えてさっと炒める。

にご飯を入れ、よく炒め、出来上がる際にしょう油を回しかけ、炒め混ぜる。

LET'S TRY Home-Ex.

お家で出来る簡単エクササイズ!

今月のテーマは下半身!足のむくみが気になる方や、冬の影響でなかなか運動にこれなかった方もぜひ行ってみましょう。!継続が肝心です

手は腰に置き、片足を大腿で1歩開きます。膝とつま先の角度を一緒にしましょう。怪我の原因となります。

前足の膝の角度が90度になるように、ゆっくりと膝を曲げます。

3膝が90度になったらゆっくりと膝を伸ばします。この動作を反対の足も行います。

急がずゆっくりと行いましょう。ゆっくりと行うことで関節や筋肉にかかる負担を少なくする事が出来ます。



1日、10回×2セット
してみましょう



あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』 参考にしてね

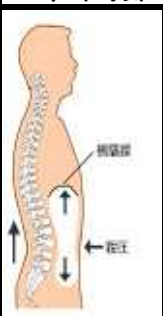
今回は筋肉の左右差のお話です。



さて筋肉の左右差は、次の4つ事から生まれると言われています。

- 生活習慣病(利き手、利き足の存在、普段の姿勢なども含む)
 - アンバランスなトレーニング方法の実施(スポーツ動作などの特異的なものを含む)
 - 怪我や事故などによる後天的なもの
 - 生まれ持った先天的なもの
- これらがあげられます。

私たちの日常生活では車での移動、エレベーターやエスカレーターの使用などで体を動かすということが少なくなり、使われていない筋肉が多くなってきています。筋肉は使われないと萎縮し、力が十分に発揮できなくなります。それに加え、筋の柔軟性が低下し、関節稼動域が狭くなり、関節や腱などを痛めやすくなります。



では、生活習慣からの筋肉の左右差について考えると、利き手・利き足の存在により使われる筋力、柔軟性に左右差が生じ、筋バランスの乱れが出てきます。体幹(お腹周り)、下肢(下半身)などの筋バランスの乱れがあると体に歪みが表れ、弱いところが痛み出すようになります。例えば骨盤がゆがむ腰に痛みが出る 膝にも痛みが出るそういったことがないように、立つときは片足にだけ体重をかけずに両足に体重を乗せて立つようにすることが大切です。

アンバランスなトレーニングとは...得意な動きだけを行い弱いところとの差を広げてしまうことです。ストレッチでも知らず知らずのうちに、「やりやすい側の筋肉を多めにストレッチしてしまう。」そんなことはありませんか?これも筋バランスを乱す原因となっています。

筋バランスが気になるあなた!一度スタッフにご相談ください。定期的な検査(体組成計)などをしましょう。

SUBARU LIVE ご覧になりましたか!?

みなさんは、2階休憩室に置いてある『SUBARU LIVE』をご覧になったことはありますか??以前にもご紹介させていただきましたが『SUBARU LIVE』はスタッフによる会員様の為の手作り情報誌です。気になる中身はというと...生活習慣病に関するあんな事やこんな事...「メタボ」って何!?...血液検査の結果の見方etc...。その他にも、上山市出身のプロ野球選手「梅津智弘選手」の来館したときの様子も載せております。情報誌の他にはイベントの写真集やスタッフのプロフィール等盛りだくさん!



新しい企画も準備中です!3月には、会員様にご協力していただき、会員様と対談をしその様子を伝えるというコーナーを企画しています。

次回の更新をお楽しみに~!!



花粉症対策!準備はお済みですか?

突然ではありますが、関東ではもう花粉の飛散が始まっているそうです。会員の皆様の中にも花粉症でお悩みの方が多いと思います。東北の花粉の飛散は、3月初旬から5月上旬までと期間が長いです。花粉症の予防としてマスク等の準備はもちろんのこと、鼻粘膜塗付用の薬をお勧めします。ポイントはマスクと同等の効果を得られることと、マスクによる化粧落ちがなく、使い捨てマスクより経済的と、どの年齢の方でも使用できます。



興味がある方はクリニック窓口にご相談ください。

忘れ物にご注意下さい!

近頃館内での忘れ物が多く見受けられます。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際は衣類、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。それまで持ち主が見つからない場合は、処分させていただきますのでご了承下さい。

編集者後記

暦上は春といえど、まだまだ朝晩の冷え込みは寒いです。今年の少ない雪の影響からか花粉が多いと予想されています。会員の皆様も花粉症の予防をしていきましょう!早期の予防は効果がおきです。そしてまもなくスポーツのシーズンがやってきますね。前号でもお伝えした北京オリンピックもあります。オリンピックの選手に負けないくらい積極的に体を動かしていきましょう。(111)