

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26号

発行日平成20年4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 昂

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

第6回昂イベント大成功

今年は天気が味方し、最高のお花見日和でのイベントでした！

4月20日(日)第6回目となる昂の季節イベント『お花見スタンプラリー』が開催されました。前日まで降った雨で桜が散ってしまうかもと心配されましたが、天候がイベントに味方してくれたのか、桜も散らず、気温も上がり絶好のお花見日和になりました。今年は花見の場所を変えて、歩く距離も長めに設定し、スタンプラリーという新しい試みも行いました。昂から出発する際には、山本Tr.から効果的なウォーキング姿勢の指導を受け、片道約3kmの道のりを中継地点を經由しながら40分かけウォーキング。スタンプラリーや歩道にある桜の下を歩きながら春の風情を楽しみました。公園に到着後は、スタッフ手作りのヘルシーおにぎり(コンニャク入り五目おにぎり、18穀米)とお団子が振舞われ、栄養価や料理に使用した材料などの説明をさせていただきました。その他には、会員様の「日々の努力」の発表や、クリニック副院長による「噛み合わせ」の講座を頂き、大変有意義な時間を過ごす事ができました。

ご参加いただいた会員様、本当にありがとうございました。次回のイベント予定は秋！たくさんの家族連れの会員様をスタッフ一同お待ちしております



全体の集合写真！桜が満開！



中継地点でスタンプを押してもらいました。

「アサリ」のミネラルで健康アップ！！

最近では、ほぼ年間を通して店頭に並んでいる「アサリ」。価格が手ごろで味も良い為、貝類の中では、最も馴染み深い存在です。旬になる春先では、潮干狩りなどもできて楽しみ2倍。しかも、旬の「アサリ」は味の良さに加えて栄養価も高い為、様々な料理にアレンジしていきたいものです。



アサリで健康な血液になる！

「アサリ」をはじめとする貝類には、アミノ酸の一種であるタウリンが多く含まれています。このタウリンは血液中の余分なコレステロールを排出し、肝機能を高める働きがある為、お酒が好きな方にはぜひ摂ってもらいたい成分です。加えて鉄分とビタミンB₁₂が多く、その含有量は貝類の中でも最も多いのです。鉄分は健康な血液を守るためには、無くてはならない栄養素。一方のビタミンB₁₂は体内では合成できない栄養素で赤血球を作り出す働きを担っているため、鉄分とビタミンB₁₂のダブル効果で貧血の予防・改善効果を発揮してくれます。

おいしそう！
潮干狩りに
行きたいなあ



アサリを調理する際の注意点

鉄分は、体内での吸収率が低いという難点があるのでアサリだけを食べるのではなく、鉄分の吸収率を高める為に、ビタミンCが豊富に含まれている。緑黄色野菜と一緒に調理に使うのがポイントです。炒めたり、煮込んだり、汁物にしたりしていろいろ工夫してみましょう。この時にもう一つだけ注意点！ゆでたり、加熱したりすると、ビタミンB群などの栄養素は水に溶け出してしまうため、炒め物などはそのときに出る汁も残さず食べるように心がけてください。

ほろ苦いうどとアサリの甘みをいかして

アサリとうどの薄味煮

少ない材料と時間で出来る一品

エネルギー1人分：50kcal 塩分：2.3g

材料(2人分) 調理時間：15分

・うど	150g
・アサリ(殻付・砂出ししたもの)	200g
・酒	大さじ2
・うすくちしょう油	大さじ1/2



作り方

- 1, うどは5cm程の長さに切って皮をむき、半割にして酢水(分量外)に5分ほど放す。
- 2, アサリはざるに入れ、流水の下で殻をよく擦り洗いし、水気を切る。
- 3, フライパンに(2)のアサリを入れ、水1/2カップと酒を入れて中火にかける。貝が開いてきたら(1)のうどの水気をきって加え、うすくちしょう油を入れ2~3分弱火で煮たら完成！

5月の新プログラムのお知らせ



5月から新しいプログラムが始動します

みなさん、昴2Fスタジオで行っている様々なプログラムに参加されたことはありますか？現在、脂肪燃焼のプログラムから筋トレ中心のプログラム17種類を1日平均5～6本の割合で行っております。たくさんの会員様に自分に合ったプログラムをご利用していただく為に、5月より新たにスタートする3本のプログラムをご紹介します。

・ もっと ストレッチ ...	動きをつけながらストレッチをしていきます。
・ チューブ e x	チューブの張力を利用し、筋力向上を目指します。
・ タオル 体操 ...	日常でも使える簡単な体操を指導します。

ちなみに...先月から始まっているアクア・メタボとアクアエクササイズの違いもご紹介します。

アクア・メタボ...水の中に肩まで入り水の力を利用して、腹筋運動を行ないません。

アクアエクササイズ...水の力を利用して、膝や腰に負担をかけずウォーキングや筋力トレーニングを行います。(アクアの基本)

昴の特色あるプログラム！どうぞご参加下さい！



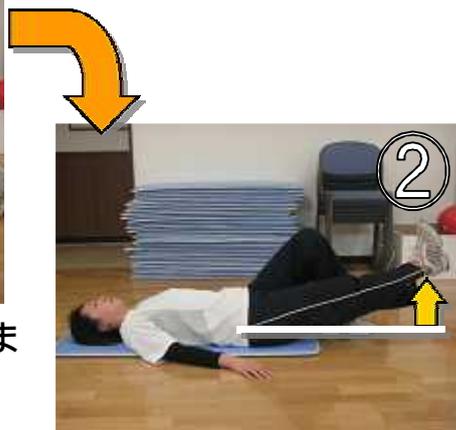
Let's try Home-Ex.

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！



① 呼吸は止めないで行いましょう。



一日、片足10回ずつを2セット行います。

ちなみに...SUBARULIVEでは、この他にもたくさんのホームエクササイズが掲載されています。新聞に掲載されたものやテーマに分かれて種目が分かれていますのでどの会員様が見てもわかりやすいこと間違いなし！ぜひ一度ご覧下さい！

今月は寝ながら股関節を！

仰向けに寝て、右足を伸ばし左足を曲げます。お腹には力を入れて腰が反らないようにしましょう。

右足を伸ばしながらゆっくりと浮かして5秒キープします。足を急に落とさないようにゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。

5月の営業日、時間変更のお知らせ

5 / 1	2	3	4	5	6	7~
木	金	土	日	月	火	水
×				×	×	

...9:00 ~ 18:00の日祝営業

...通常営業

×...休館日

5月18日(日)の営業時間は社員研修の為9:00 ~ 15:00
(最終入館受付 14:00)までとさせていただきます。

その他の営業日は通常通り営業しておりますので、
ご理解の程宜しくお願い致します。

館内での携帯電話の使用をご遠慮願います。

最近、館内で携帯電話を使用している会員様が多々見受けられます。当施設では施設利用案内、規約にもありますように、クリニック内の心電図等の医療用モニターに影響も与えることもあり運動中の携帯電話の使用はご遠慮いただくようお願いしております。よりよい運動環境をご提供させていただく為にも、会員様皆様にもメンバーシップにのっとり、最低限のマナーをお守りいただきますよう宜しくお願い致します。

メディカルフィットネス昴は医療施設であります。
会員の皆様には節度ある利用をお願いします。



季節の変わり目です。体調に気をつけて！

満開だった桜は葉桜へと変わり、気温も上がり始め季節は夏へと向かっています。この季節の変わり目は、日本人としての情緒を感じさせてくれますが、私たちの体に様々な変調をもたらす時期でもあるのです。ここ近年の異常気象により気候が不順で急に寒くなったりします。こまめに布団やタオルケットを一枚余分に掛けて寝るなど、風邪をひかないようにしましょう！

編集者後記

お花見スタンプラリーでは大変有意義な時間を過ごすことができました。参加していただいた会員様の笑顔がとても印象に残ります。天気が良くて本当に楽しかったです。これからどんどん気温が高くなりますので、着替えや水分補給をしっかりと行って運動を行いましょう。

(日陰が好きなI川)