

### SUBARIANとは

メディカルフィットネス昇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/>

## 来たる7月11日で3周年を迎えることとなりました！

### 医) 健成会理事長から3周年のメッセージを頂きました。

2008年7月、メディカルフィットネス昇開設3周年を迎える事が出来ました。2006年3月発行の本紙:月刊情報誌SUBARIAN STYLEの紙面をお借りしてメンバー様各位に御礼申し上げます。

昨年2007年からはメンバー様とスタッフ中心で構成した野球チーム「プレアデーズ」も旗揚げし、毎週早朝練習を行っております。今年は順調に上山市予選を勝ち抜いております。勝敗の結果はSUBARIANで随時ご報告しますので応援宜しくお願いします。

また、昨年は上山市「花笠祭り」にも健成会スタッフ一同とメンバー様の混合チームでオリジナルの振り付けをひっさげて初参加し、いい汗をかきました。地域に根ざした、地域の方々のためのフィットネスクラブを目指し、今後も積極的に各種イベントに参加していく予定です。

今年をご存知の通り、健診体系が一変し、これまで市で実施してきた基本健康診査はなくなり、ご自分の加入している医療保険者が**特定健診**と銘打って案内・実施する形になりました。健診項目内容から「**メタボ検診**」と言われるものです。もちろん(医)健成会新田クリニックにおいてもこの検診を受けることが出来ます。検診の結果、メタボリックシンドローム、またはそのリスクのある人と判定されたら、**特定保健指導**を受けなければなりません。



(医)健成会新田クリニックおよびその付随施設であるメディカルフィットネス昇はその開設当時よりこういう時代が日本でも必ず到来すると確信し、我々スタッフ一同、常に情報収集し、最新の知見や生活習慣病予防対策などを勉強して、メンバー様をはじめとして地域の方々に対し、生活習慣病予防における運動療法の重要性を発信して参りました。生活習慣病予防施設としてこの3年間で培ってきた経験と実績をもとに、新たに加わる**特定保健指導も責任を持って実施**していきます。しばらくは当施設以外に上山市、山形市を含めた医療機関で指導を実施できる施設は他に認められておりません。生活習慣病予防と同様メタボ対策の**特定保健指導も当施設が県内のさきがけ**となるわけです。これまで異常に我々スタッフは皆様の健康維持のためのよきアドバイザーであり、同時によき理解者であるよう努力・研鑽を積んで参ります。我々と一緒に「メタボリックシンドローム撲滅元年」とでもいべき本年を楽しみながら和気藹々と乗り越えていきましょう。

運動療法は時に苦しさを伴います。結果がなかなか思うように出ずに、モチベーションが低下することもあります。しかし、**実践なくして結果も、感動も、喜びも得られません。**

我々スタッフ一同も4年目を迎え、初心に返り、(医)健成会の基本理念である「All for Patients & Users(全ては患者様、利用者のために)」をモットーに今後も医療を通じ皆様の健康維持、疾病予防の手助けに努力を惜しみません。

「メディカルフィットネス昇」は会員制クラブです。メンバーの、メンバーによる、メンバーの為のクラブです。みんなでより良いクラブに育てていきましょう。

Enjoy fitness life !!

(医)健成会理事長 新田 長生

# ★メディカルフィットネス昴3周年記念イベント★

## イベント概要

期間中にご来館！

寄せ書きイベントに参加

オリジナル缶バッジ  
ドリンク・ビジター半額券  
プレゼント！

もらったビジター半額券はどんな方に渡してもOK！、ぜひご家族やご友人、運動不足がちなあの方に…

7月11日で昴は3周年を迎えます。

そこで！！日ごろの感謝の気持ちを込めて、今年は会員様参加型のイベントをご用意いたしました。今回は皆様から昴へメッセージを書いていただきたいと思います。書いていただく内容はどんなことでもかまいません！昴に関してや、新たにご自分で考えた目標などetc…。期間中に参加していただいた方に「メディカルフィットネス昴オリジナル缶バッジ」、「ビジター半額券」、「ドリンク」をプレゼントします。忙しくて普段来館できない会員様、ご家族・ご友人の方も是非、イベントにご参加ください！期間中に入会された方には「昴Tシャツ」をプレゼント！スタッフ一同心からお待ちしています 皆様のたくさんの寄せ書きでイベントを盛り上げていきましょう！！

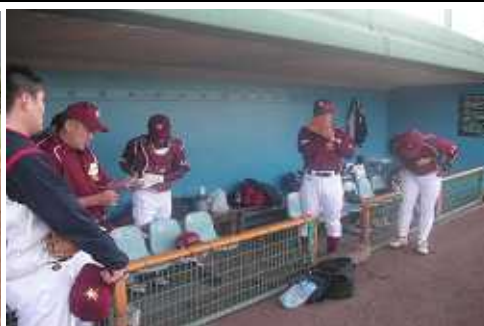
イベント期間 7月11日(金)～20日(日) 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

## PLEIADIES 速報！熱戦展開中

先月号でもお知らせしました野球チームが、6月18日に公式戦初戦を迎えました。

今シーズン最初の対戦相手は上山の古豪ブルドック。昨年の決勝トーナメントにも残った強豪チームです。初戦を勝って波をつけるべく選手が一丸となって戦いました。結果は打線が爆発し12対0のコールドゲーム。応援に来てくれた方々にいい試合を見せることが出来ました。次の試合は7月8日です。結果を紙面で報告したいと思いますので、応援よろしくお願いいたいいたします。

対ブルドック 12対0  
(4回コールド)  
投打で圧倒！相手を寄せ付けず完璧な試合でした！次の試合も頑張ります！



# 漬物もおいしいですね！夏のおいしさ『茄子』

『秋茄子は嫁に食わすな』。この「秋」というのは、旧暦の秋、つまり現在の7月～8月のこと。どうして秋茄子は嫁に食わすな、というのでしょうか。秋の茄子はとってもおいしいから(意地悪して)食わすな、という意味と茄子の90%以上が水分で出来ており、栄養が少ないから(もっと栄養のあるものをどうぞという意味で)食わすなというのだと、言われています。もともと茄子は熱帯地方の産物なので、冷蔵庫で保存すると傷みやすい、という変わった野菜。夏が暑いほどおいしい茄子が出来るといわれています。



みずみずしい茄子

## 茄子の栄養

先程でも述べたように、茄子の大部分は水分です。成分はビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。これらの栄養成分により生態調節機能が優れていると言われ、特に豊富に含まれる食物繊維は便秘、大腸がんの予防をしたり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。紫色の成分であるナスニンとポリフェノールはコレステロール値を下げる効果があります。他のポリフェノールは活性酸素の働きを抑える効果があり、老化防止やがん予防に良いといわれています。茄子自体は低カロリーでヘルシーな食材です。焼き茄子ならダイエット中の方にもオススメです。



## 茄子の選び方・保存方法

茄子はへたの切り口が新しく、とげが硬いほど新鮮です。表面はつや・はりのあるものを選びましょう。皮の色が薄いものは日光不足です。保存するときは、水分が逃げないように1個ずつラップに包み、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。冷やし過ぎも良くないので、必ず5度以下にならないようにしましょう。



## 夏野菜をたっぷり使った

## 『ラタトイユ』

ラタトイユはイタリア風の煮込み料理です。味付けは香辛料と野菜からでる旨味だけ！是非ご家庭の食卓に！

材料：4人分

茄子 4本	ピーマン 2個	セロリ 1本
トマト 1～2個	オリーブ油大さじ3	塩コショウ少々
ローリエ 1枚	レモン 半分	にんにく 1片



### 作り方

茄子はへたをとり、縦に四つ切にし水につけてアクを抜く。玉ねぎはみじん切り、ピーマンは四つ切、きゅうりは1.5cm角の5cm(縦長)にきります。セロリはスジをとり小口切り、トマトは皮をむき4つわりにします。

鍋にオリーブ油(なければサラダ油でOK)を引いて熱し、先にピーマンを炒めます。ピーマンに火が通ったら火からおろし、にんにく、玉ねぎ、茄子、きゅうり、セロリの順番に火をかけていきます。

火が通ってきたらトマトを入れて、ローリエ、塩こしょうをいれ、蓋をして中火で30分ほど蒸し煮にします。30分が過ぎたら蓋を開け、先ほど炒めたピーマンをいれ塩コショウで味を調べて、火を止めます。

レモンを絞りレモン汁をかけたら完成です！



# 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！

今月はタオルを使った腹筋をご紹介します！ 家に必ずあるタオルを使ってお腹周りをすっきりと！ぜひ実践してみてください！  
無理なく運動を行いましょ！



① 足は肩幅に広げ、タオルを張った状態にして肩幅より広く持ちます。この際、肩は力まず臍の前にタオルを置きましょう。

へ！



② 顔と下半身を動かさないようにしながら、上半身をひねっていきます。の写真を目標に体をひねりましょう！

1日左右10回を2セット行いましょう！

## あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』

私が教える夏バテ解消法！

真夏に近づき、暑い日が続くようになるとついつい冷房をかけてしまいます。そうすると冷房により体温の調整機能が乱れると、冷え性や肩こり、頭痛を招く自律神経失調症になってしまいます。その反対に、不快な温度、湿度の高い暑い中で過ごすことで、じっとりと汗をかき、熱が体にこもりやすく、気分が悪くなる恐れもあります。



### そこで！夏バテ予防法とは…？

- 1、息が少し上がるくらいの適度な運動(約30～60分)
- 2、プールでの関節に負担をかけずに出来るエクササイズ
- 3、汗をかく分、水分を多く飲む(がぶ飲みは×)

アイソトニック飲料やジュースは飲んだ後、のどが渇きやすく、糖分が多い為あまり多く摂取しない

- 4、ミネラルたっぷりの食事を心掛ける。朝ごはんもしっかりと！

身体ミネラルバランスが発汗により乱れると疲労感や足がつるような問題を起こしやすくなります。

- 5、冷房に長時間当たらない。

- 6、入浴はゆっくり、ちゃんと温まろう！半身浴がオススメです。



6つのことを実践すれば、夏バテはかなりの確立で予防できます。ぜひ実践してみてください！

### 編集者後記

来たる7月11日で昴は3周年を迎えます。初心を忘れずスタッフ一同頑張っていきたいと思えます。さて6月中旬から梅雨に入り、これから本格的な夏を迎えてきます。甲子園予選の組み合わせも決まり球児たちの夏ももうすぐです。今年の東海大山形はどこまでいけるのでしょうか？熱い戦いに目が離せません。会員の皆様もぜひ山形県の球児たちに熱い声援を送ってください！

(川編集長)