

SUBARIAN STYLE

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昴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39号

発行日平成21年5月20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 昴

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

PLEIADIES - プレアディーズ - 始動!!

PLEADIESとは、昴のスタッフと会員様で作った草野球チームです。
昴の英和訳『Pleiades』がチーム名の由来となっています。

今年も野球の季節がやってきました!!昨年は『県実業人野球大会』への出場をかけた上山地区予選で、リーグ戦そして決勝トーナメントを勝ち抜き、決勝戦まで進む事が出来ました。決勝戦では、惜しくもサヨナラ負けをしましてまい県大会へは、出場できませんでしたがとても素晴らしい試合でした。さて、今シーズンのプレアディーズは、オフシーズンから昴でトレーニングを重ね、4月からは毎週末、グラウンドの練習に励んでいます。新しい選手も2名加わり、チームの平均年齢は...なんと26歳!!若いパワーとベテランの味のある技術を合わせ、今年こそ県大会に出場できるように頑張りますので応援宜しくお願いします!!



新しく加入した選手に意気込みを聞いてきました!!

- ・佐竹 利彦さん(19)
- ・出身校 山形商業



《ひとこと》

中学生の頃から新田クリニックにはお世話になっているので、今までの恩返しを含め、しっかりチームに貢献できるプレーをしていきたいと思っています!!

- ・大城 佑二さん(19)
- ・出身校 東海大山形



《ひとこと》

あまり野球はうまくありませんが...少しでもチームの勝利に貢献できるように自信を持って全力でプレーします!!自分のプレーに期待してください

プレアディーズの試合予定・結果等につきましては当クラブの掲示板等にてお知らせいたしますので、ぜひご覧下さい!!

新田クリニック陸上部も活動開始!!

陸上部で活動している山本Tr.にコメントを頂きました

昨年から陸上部もプレアディーズに負けずに頑張っています!!昨年は天童で開催された全日本実業団陸上にも出場することができました。今年も試合でベストを尽くすべく練習に精進しています!!

春から2試合、そして5月17日(日)天童で行われた東日本実業団陸上の男子走り幅跳びに出場し、少しずつ調子を上げてきています!!



今年も跳びます!! 応援宜しくお願いします!!!!

【日々の努力】

このコーナーは会員様の日頃の頑張りをご紹介するコーナーです!!



今回ご紹介させていただくのは、一般コース 50歳 女性の方です

この方は平成20年1月にご入会されて以来、体を引き締めたい!!という目的で週2~3回昂に通い、いつもまじめに運動を頑張っています。入会されてから1年3ヶ月経ちましたが...目標とする引き締まった体にはなったのでしょうか? 早速、運動の経過を見てみましょう

	体重	体脂肪率	筋肉量	基礎代謝量
H20. 1月	51.5kg	27%	35.3kg	1078kcal
H20.11月	50.0kg	23%	36.3kg	1094kcal

素晴らしい結果ですね

今回ご紹介させていただいた会員様よりコメントを頂きました!!

『しまった体を作りたい!!』そう思い、友人の紹介を受け昂に入会しました。もともと体を動かす事は好きだったのですが...いざトレーニングをしてみると、『筋肉ないなあ...』と体で感じました。周りを見ると、自分より年上の方がたくさんいらっしゃるのですが、みんな元気よく、そして力強くトレーニングをされていて『まだまだ頑張らなきゃ!!』とすごく励まされました。私は、週3回来るのを目標に頑張っていますが、最近仕事が忙しく週2回くらいしか来れないので...元の体に戻らないように普段の生活や食事の内容にも気をつけていきたいと思えます!!そして、これからも運動を続けて今以上にしまった体を作っていきたいと思えます。

いかがでしたでしょうか!?約10ヶ月間で体脂肪率が4%減りましたね!! そして筋肉量が増えた事によって、基礎代謝量が標準の値から高めの値になりました まさに脂肪が燃えやすい体!!これから暑い夏がどんどん近づき肌の露出が増えてきます。みなさんも基礎代謝量を増やし、脂肪が燃えやすい体 = 痩せやすい体を作っていきましょう!!



みんなで食べよう！リリリな健康食品！！

『海苔』

のりは、手軽な健康食品として脚光を浴びています。30～40%もの良質なたんぱく質を含み、大豆に匹敵するぐらいのたんぱく食品です。また、カルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、ヨウ素など有効な微量元素を多く含んでいる為、のりを食べると体内のミネラルバランスを調整する働きもあります。



海苔で健康になる！

日本人の死因の第1位はガン。また、食生活の欧米化等に伴い、心筋梗塞でなくなる人も多くなっています。ガンの予防としては カロチン、ビタミンC、ビタミンE、繊維質などが知られています。心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化の予防としては、悪玉コレステロールの低下に効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)が知られています。海苔の約3分の1は食物繊維です。また、カロチンやEPAも多く含まれていることから、ガンや生活習慣病の予防に効果があるものと考えられます。

鉄分も意外と豊富！

レバーが苦手な人でも鉄分が豊富なのりを食べていれば貧血予防に役立ちます。亜鉛は味覚を鋭くする働きがある。

かつお節としょうゆの風味が隠し味

いんげんとチーズの海苔巻き

いんげんとチーズでたんぱく質と食物繊維を効率的に摂取できます。やはり栄養豊富な健康食品である海苔を1日1枚取ることをオススメします。



材料(2人分)		調理時間: 5分	
さやいんげん	80g	焼きのり(全型)	1枚
スライスチーズ	2枚	かつお節	1g
しょう油	少々		

作り方

- 1、さやいんげんの筋を取り、塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、ざるにあげて冷ます。
- 2、焼のりの上にスライスチーズを乗せ、かつお節をふり、いんげんを手前に置き、巻き終わりにしょう油を塗り、くるりと巻く。(チーズが固くて巻きにくい時は、のりに乗せてから、レンジ弱で約10秒加熱すると良い)
- 3、巻き終わりを下にして、しばらくおいてなじませ、食べやすく切る。



あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』

お家でタオルトレーニングをやりよう!!



どのお宅にでもある『タオル』 使い方次第でストレッチや簡単なトレーニングができます。今回はそんなタオルを使ったエクササイズについてお話したいと思います

昴でもおなじみの《タオル体操》!!タオルも立派なエクササイズグッズになるんですよ しかも誰でも簡単に出来るんです!!お風呂から上がった後や、テレビを見ながらやるのもいいですね。お家にいる時も、軽い筋力トレーニングやストレッチでこまめに体を動かしたり、太りにくい体を作っていきましょう!!



タオルを使ったストレッチやトレーニングを覚えたいという方は、タオルを使って行うプログラム《タオル体操》にぜひ参加してみてください

もうすぐ梅雨...

☆元気に梅雨を乗り切ろう☆

もうすぐ梅雨の季節...梅雨の時期は湿度が高く、気温の変化が激しい為に体温調節が上手くできなくなり、全身のだるさや疲労感を感じ、気分も沈みがちになってしまう方が多くなります。さらに、冷たい食べ物や飲み物の過剰な摂取により胃腸などの調子が悪くなる方も増えていきます。これらを未然に防ぐ為にも



適度な運動とバランスのとれた食事、そしてしっかり休養をとる事が大事です!!自己管理をしっかり行い、梅雨に負けない元気な体を作っていきましょう



新型インフルエンザに注意!!

新型インフルエンザ患者が国内で発生しています。新型のインフルエンザは誰も免疫を持っていない為、通常のインフルエンザに比べると感染が拡大しやすく、多くの人が感染してしまう恐れがあります。感染拡大を防ぐ為に必要のない外出は控え、マスクの着用・うがい・手洗いなどの予防対策を行うようにしてください。また、急な発熱などの症状が出た場合、保健所等に設置された《発熱相談センター》に連絡してください。

編集者後記

もう少しで6月ですね!私の嫌いな梅雨の季節が近づいてきました...。くせ毛の私にとって湿気が多い日は、本当にやっかいです。徐々に昨年からの髪を伸ばし始めたのですが、やっぱり髪が短い方が楽なので...そろそろ髪を切ろうかなあと思っています。さて、この季節もう1つ気になるのが紫外線ですよ。あなたのそのキレイな肌を保つ為にも紫外線対策はしっかり行っていきましょうね!!

(肌は絶対に焼きたくないS木)