

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

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/>

暑い夏に負けるな!!

知って得する夏バテ対策法!!

いよいよ夏本番!!しかし、山形の夏は湿度の高いジメジメとした夏の為、誰もが体調を崩しがちになってしまいます。そう...いわゆる『夏バテ』です。今回はそんな夏バテにならない為に豆知識と対策法をお教えしたいと思います

そもそも夏バテとは何なのか??

夏バテは特定の原因や症状のあるはっきりとした病気ではありません。
・全身の疲労感 ・イライラする 熱っぽい ・食欲不振 ・下痢や便秘 ・立ちくらみ
などの症状が出たりする身体の状態の総称が夏バテなのです。

夏バテの原因

体内の水分・ミネラル不足... 汗をたくさんかくことによって脱水症状を起こし、身体に異常をきたします。

食欲の低下... 暑さによって胃の消化機能が低下すると、食欲がなくなり必要な栄養素が不足し身体のだるさなどの症状が出ます。

外の暑さとクーラーによる冷えの繰り返し...
クーラーで冷えた室内と外の温度差が大きいと体温を調整する自律神経のリズムが乱れ、身体全体に不調を起こします。



夏バテにならない為には??

暑い季節を乗りきり、病気を予防するには...

規則正しい生活を送る事が大切です!!

食事 1日3食きちんと摂りましょう!!



水分補給 のどが渴く前にこまめに補給しましょう!!

睡眠 睡眠時間をしっかりとって疲れを翌日に残さないようにしましょう!!



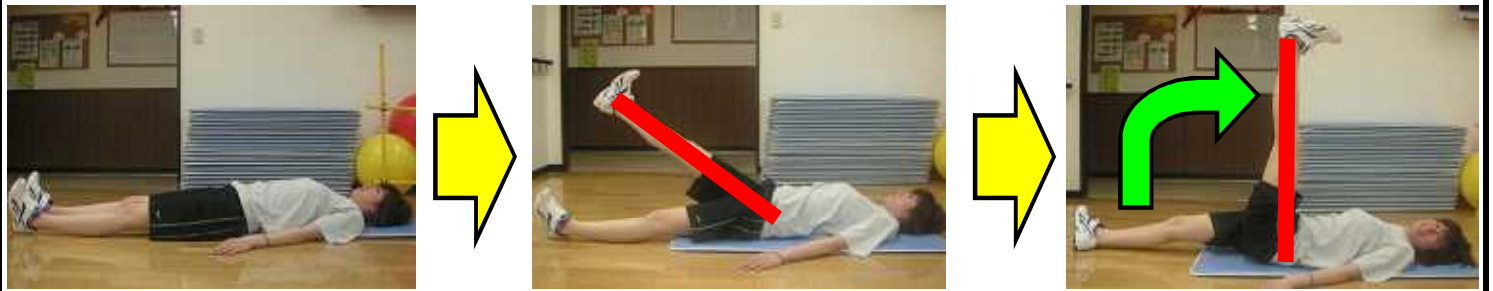
運動 適度な運動は、生活にリズムをつけ自律神経の働きを整える効果が高いです!!ストレス発散や食欲増進にも有効なのでぜひ行なって下さい!!

入浴 ぬるめのお湯で心身ともにリラックスさせましょう!!

梅雨に行うトレーニング



前回もお話しましたが、天気が悪い日と言うのは関節痛がひどくなったり、外で運動ができなくなってしまい、そんな日は安静にしようと思うのは当たり前でしょう。しかし、血液の流れが悪い状態の部分そのままにして何もせず安静にしていたら、良くはなりません。やはり適度な運動が必要です!!そんな時は『ながら運動』がオススメ!!どんなものなの??と思うでしょう。例えば...膝が痛い人の場合、テレビを見ながら、仰向けに寝て膝を伸ばし足を上げます。片足10回ずつぐらいがちょうどいいでしょう!!足を上げることにより、太ももと股関節が使われ血液の流れが良くなります。



この他にも『ながら運動』のやり方はたくさんあるので、やってみてほしい!!という方はいつでもスタッフに声を掛けてください



【プレアディーズ】 熱戦展開中!!!!



7月7日(火)予選リーグ第2戦となる試合が行われました。今回の試合の相手となったチームは、上山代表として最も多く県大会に出場している《KBC》。今年こそは、県大会!!と言っているプレアディーズにとっては勝っておきたい一戦!!選手の皆さんも一段と気合が入りグラウンド内やベンチでは、声を掛け合っている姿が目立ちました。気になる結果は...1対1の引き分け!!勝ちを狙いにいった選手たちにとっては悔しい結果になってしまいました。



次の試合は、7月23日(木)に《上山市役所》との対戦です!!皆様がこの新聞をご覧になっている頃には、もう試合結果が出ていることでしょうか?はたして結果はどうなっているのでしょうか!?次戦も皆様の応援宜しくお願い致します!!

酢(す)ごい事実！皆様も飲んでいる

『黒酢』

ここ数年、TVや雑誌で取り上げ続けられている、「酢」。その中でも『黒酢』をご紹介します。黒酢の飲み方としては、酸味が強いので、甘味のある食品や飲み物と合わせて飲むといいでしょう。



様々な種類の黒酢があります。

オススメは、『バナナ酢』!! バナナを輪切りにしたものを黒酢に入れて作ります。

...実はここだけの話、院長も黒酢を毎日飲んでいるそうですよ

黒酢の効果

黒酢は、血液をサラサラにする『赤血球変形能』によって、血液の循環不良による病気(高血圧・動脈硬化・糖尿病...など)を改善する効果があるとされています。また黒酢には豊富に含まれる有機酸により、疲労の原因とされる乳酸を追い出し、疲労回復にも効果的です。その他にも美容効果・殺菌力の強化にも効果があるとされています。

家庭でできる黒酢中華

黒酢入り酸辣湯

ちょっとした時間でできる簡単中華！是非作ってみてください！



黒酢でサッパリ

材料(2人分)	調理時間: 20分		
木綿豆腐	1/4丁	豚もも肉	30g
ゆでタケノコ	30g	干しいたけ	2枚
えのきだけ	1/2袋	鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ2	片栗粉	大さじ1/2
卵	1個	黒酢	大さじ2と1/2

作り方

- 、木綿豆腐・豚肉・タケノコ・もどした干しいたけを細切りにし、えのきだけはざく切りにする。
- 、鍋に水カップ2杯を沸騰させ、スープの素、豚肉・タケノコ・しいたけ・えのきだけを入れて煮立てる。
- 、に木綿豆腐を入れ、酒、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れる。
- 、を器に盛り、黒酢を入れて完成!!お好みでこしょう、ラー油をかけても美味しいです！


お盆期間中の営業日のお知らせ

お盆期間中は下記の通り営業時間の変更がありますので、お間違いのないよう、ご確認下さい。

8月13日(木)	休館日
8月14日(金)	日・祝営業 9:00 ~ 18:00 (最終受付17:00)
8月15日(土)	
8月16日(日)	
8月17日(月)~	通常営業

ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。


●.....●




山本達也の 第2回


やるか、やらんか...やっちゃるばい!!

このコーナーは私、山本達也が日常生活の中で“できるかなあ~”と思っていることに、迷わず挑戦し『やればできる!!』という熱い想いを会員様に伝えるコーナーです (不定期更新デス♥)




今回の挑戦 『ボスバランスの上で...倒立!!!!』






ボスバランスは、半球になっており、とにかくバランスをとるのが難しい!!若干ビビってます(笑)



何度か挑戦してみますが、やはりバランスがとれず足がまっすぐそろいません...。もはやこの挑戦もここまでか...と諦めかけたその時!!!!



なんと!!
見事成功!!!!
キレイに倒立

普段、ステップやトレーニングで使うボスバランス。そんなボスバランスの上で私の得意とする倒立をやってみたいと思い、今回挑戦しました。不安定な場所での倒立は、想像以上に難しく、自分の体をコントロールできないという恐怖心もありましたが、バランス感覚を研ぎ澄まし『自分ならできる!!』と信じ恐怖心に打ち勝った結果、成功させることが出来ました!!

良い子・良い大人は、危険ですので絶対にマネしないで下さい!!

●.....●

編集者後記

今回、新聞でも特集をした《夏バテ》と同時に《熱中症》にも十分注意してください!!最悪の場合、死に至ることもあります。自分の身体は自分で守っていきましょう さて、私も気になっている高校野球甲子園予選ですが...県内でも甲子園を目指し、熱い戦いが繰り広げられています!!今年はこの学校が甲子園への切符を手に入れるのが楽しみです

(夏生まれなのにあまり夏が得意ではないS木)