

# SUBARIAN STYLE

第43号

発行日平成21年9月18日

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昇で運動療法を通じて、健康でいきい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/>

## PLEIADIES 上山地区予選 初優勝!!

山形県実業人野球大会 10月10日(土)・10月11日(日)

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
プレ	1	0	0	0	0	1	2	4
KBC	0	0	0	0	0	0	1	1



9月5日(土)、県大会出場をかけた、上山地区予選の決勝 対KBC戦が上山市民球場で行われました。先月号の新聞でもお伝えしましたが、去年は惜しくも決勝戦で負けてしまい悔しい思いをしました。

しかし、その悔しい思いをバネに選手たちは気合を入れ直し、今シーズンを戦ってきました。そんなプレアディーズ...なんだか負ける気がしません!!!!さて試合の方は、初回に黒沼選手のタイムリーヒットで先取点を奪い序盤からプレアディーズペース。先発した後藤投手も気持ちの入った投球で相手チームに点を許さず、6回7回と追加点を加え、勝利が見えた最終回の守り、突然のアクシデントが!!これまで好投してきた後藤投手が足がつって投げられない状態に...。その後2アウト満塁の大ピンチを迎えるも代わった大城投手が最後のバッターを空振り三振に抑えゲームセット。4 - 1で勝利し上山地区予選、初優勝をかざりました。そして、大会最優秀選手賞に後藤投手が選ばれました。県大会は10月10日・11日に開催されます。プレアディーズはまた新たな目標に向かって練習に励んでいます。皆様、応援の程宜しくお願い致します。



### 背番号6 K・T選手のコメント

いつもプレアディーズチームを応援してくださいまして、ありがとうございます。この度、チームが結成してから3年...初めて県大会出場を決める事ができました。去年は代表決定戦まで行き、負けて悔しい思いをしたので今回勝つ事ができてすごく嬉しいです!!チームが試合を重ねるごとに成長しているのが感じられます。この勢いで県大会では初戦突破を目指し、上山代表として堂々と全員野球で戦ってきます。応援宜しくお願い致します!!

# 新型インフルエンザにご注意を!!

皆様のしっかりとした予防が感染拡大を防ぐカギとなります

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は新型インフルエンザが発生していることから、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病(慢性呼吸器疾患・慢性心疾患など…)のある方や高齢者・乳幼児・妊婦など、感染することで重症化するリスクが高いので予防をしっかり行い、感染しないように注意してください。

新型インフルエンザの症状  
・突然の高熱・咳・咽頭痛・倦怠感・鼻汁・頭痛など季節性インフルエンザと類似しています。また、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されています。



## 予防方法

ウイルス感染を予防するためには、手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。手洗いは外出後だけではなく、可能な限りこまめに行いましょう。石鹸を使って最低15秒以上洗い、洗った後は清潔なペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。咳やくしゃみの際の『咳エチケット』も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみなどの症状のある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。

### ～『咳エチケット』～

咳やくしゃみをする際は周囲の人からなるべく離れて、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう  
咳やくしゃみを手で覆った場合は、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。  
マスクを着用しましょう。  
使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



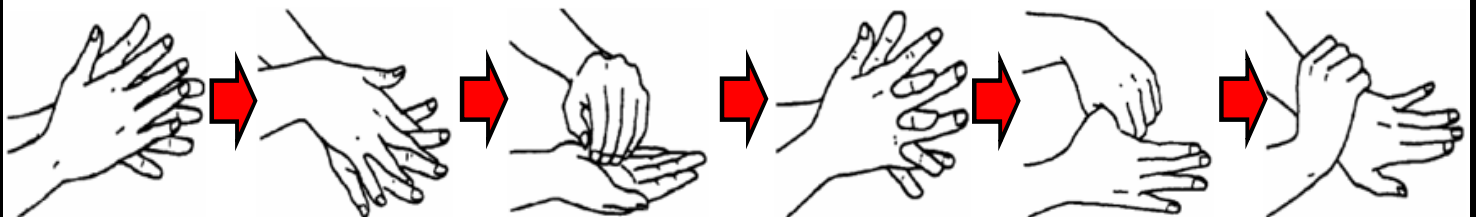
## あやちゃんのワンポイントアドバイス

### 手洗いの事、覚えておきましょう!!



インフルエンザ、風邪等の感染予防の基本は手洗い!! 『手洗いに始まって、手洗いに終わる』と言われるほど重要なもの。今回のワンポイントアドバイスは、“正しい手洗いの方法”です。

### ～正しい手洗いの順序～



手のひらを合わせてよく洗う  
手のひらを伸ばすように洗う  
指先・爪の間をよく洗う

指の間をよく洗う  
親指と手掌をねじり洗いする  
手首を洗う

洗い終わった手は、紙タオル(使い捨て)を使用しましょう。同じタオルを何回も使用しているとせっかくキレイに洗った手に細菌等が付いてしまいます。紙タオルで手に付いた水+細菌類もゴミ箱へさようなら



# 秋の味覚！豊富な食物繊維！『さつまいも』

秋といえば、芋が美味しい時期です！  
今月は『さつまいも』にスポットライトを当ててみました。

『さつまいも』はビタミンCが豊富で、一本(約200g)で1日の必要量を摂取できます。ビタミンCはコラーゲンの生成を促進し、メラニン色素の沈着を抑制します。ビタミンEは過酸化脂質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果があり、ビタミンCとEの相乗効果で美肌作用が期待できます。サツマイモに含まれるセルロース・ペクチンなどの食物繊維は、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもあるので、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果的です。



## さつまいもの選び方と調理のポイント

より良い選び方は、よく太っていて、ずしりと重みがあり、つやの良いもの。ヒゲ根と、でこぼこの少ないものを選びましょう。  
調理ポイントは、切ったらすぐに水につけることで、変色を防ぐことができます。オレンジやレモンの果汁を入れて煮ると色よい仕上がりになります。煮崩れしやすいので、あまりかき混ぜたりせず、弱火でゆっくり加熱しましょう。皮のまま蒸すと栄養の流出を防げます。

豊富な食物繊維とカリウムが  
腸と血圧を健康に！

## プルーンとサツマイモのワイン煮

プルーンとサツマイモはともに食物繊維が豊富で、腸の働きを整え、便秘解消に優れた食材です。カリウムも豊富で、体内の塩分を調整し、高血圧の予防にも優れています。プルーンには、たくさんの鉄分が含まれているので貧血気味の女性にオススメです。はちみつは糖分が多く、鉄分も含有しています。



材料(2人分)

まさに秋の味覚！

さつまいも	1本	プルーン	6個
白ワイン	1/2カップ	はちみつ	大さじ1
砂糖	小さじ1		

## 作り方

さつまいもを1cm幅の輪切りにし、水に放してから、水気をきる。

プルーンは半分に切り、種を取っておく。

鍋にさつまいも、プルーン、ワイン、はちみつ、砂糖を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、コトコト20～25分煮つめる。

# 9月9日は『救急の日』

心肺蘇生法・AED(自動体外式除細動器)の使用法について講習会を行いました

9月9日(火)「救急の日」に毎年恒例のイベント、心肺蘇生法、AEDの講習会を開催いたしました。今年にはクリニックのロビーで全3回実施しました。毎回たくさんの患者様・会員様に参加していただき、スタッフの話真剣なまなざしで聴いていました。終了後の質問会では、「子供が倒れている時でもAEDは使えるのか?」「AEDのパットは何回でも



使えるのか?」等、たくさんの質問が出され、看護師が丁寧に答えていました。そして最後の質問会では、サプライズで院長が参加!!「もし人が倒れている場に出会ったら、一刻を争うので、驚かず迷わず蘇生法を実施するのが大事。」と皆様に訴えました。

『皆様で正しい蘇生法を身に付けて、皆様の手で1人でも多くの人を救っていきましょう。』

●.....●  
秋のイベント告知第2弾!!

## ちょっと遅れて 芋煮会!!

みなさん、芋煮たくさん食べちゃいましたかあ??もう充分と思ってらっしゃる方!!まだ昴のイベント終わってないですよお~!!!!今回は芋煮だけでなくあったか~い鍋物を何種類か作る予定です。少しずつ寒くなってきますよね。こんな時は、みんなでワイワイあったかい鍋を食べましょ!!他にもレクリエーションも予定しているのでお楽しみに♥ぜひ参加してください

日時： 11月1日(日)

時間： 9:30集合 ~ 12:30

場所： メディカルフィットネス昴

会費： 500円



たくさんの参加お待ちしております みんなで美味しい鍋、食べっぺ~す♥

### お詫び

(月会費の口座引き落としについて)  
今月は事務処理の手違いにより、山形銀行以外の金融機関をご利用の方は引き落としになりません。先月分は来月10月27日に今月分と一緒に引き落としさせていただきますのでご了承下さい。  
ご確認の上、ご不明な点などございましたら、担当:鏡までご連絡下さいますようお願いいたします。

### 編集者後記

朝、晩と冷え込む日が多くなり、すっかり秋を感じる季節となりました。秋といえばやはり運動、そして食欲の秋!!秋は美味しい物がたくさんありますよね  
この季節に限らず、1年中食欲があるS木は、ついつい食べ過ぎてしまうの事が多々あるのでその分、運動も忘れずにしたいと思います!!

(S木)