

# SUBARIAN STYLE

第45号

発行日平成21年11月24日

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

MEDICAL  
FITNESS 昴

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

## 最高の鍋のお供は...“最高の笑顔”

11月1日(日) 秋のイベント 『芋煮会』 in メディカルフィットネス昴



11月1日(日)、昴の恒例イベントの1つ『芋煮会』が開催されました。今回のイベントのメインコーナー!?となったレクリエーションでは、いつもの体を動かす体操ではなく、会員様とスタッフによる混合チームで頭を使ったゲームをチーム対抗戦で行いました。会員様の好プレーが目立つ中、あるゲームではスタッフが足を引っ張る場面も...。見事優勝したチームには豪華!?賞品が贈られました。

そして、お昼はもちろん芋煮鍋!!その他にキムチ鍋、豆乳鍋...とクリニックスタッフが栄養を考え作った3つの鍋が振る舞われました。会の後半には 院長への質問タイム の時間を設け、健康に関するQ & A + プライベートな質問も混ざり会員様だけでなくスタッフも真剣に、時には笑いを交えながらと、予定時間を大幅に過ぎる程でした。

イベントは、昴からの情報提供や会員様同士の情報交換・コミュニケーションの場にもなっています。参加していただくことにより日常生活やフィットネスライフのポイントがわかるかも!?ご家族・ご友人...大歓迎です!! 次回のイベント(春!?)もお楽しみに

# あなたの運動量...落ちていませんか？

すっかり寒い季節となりました。皆さんのお家では、もうコタツを出しましたか？コタツの中は暖かくて気持ちが良い 外は寒いから出たくない...。そんな言葉が今にも聞こえてきそうですね。つい最近までは、毎日のように通っていた昴にも寒いのを理由に通う回数が減っていませんか？今回はそんな貴方の為に、冬場の運動についてお話ししたいと思います 適度な運動はオールシーズン!!自分にあったスタイルを私達スタッフと見つけ、寒さに負けない身体を作っていきましょう



## 冬は太りやすい...って本当!?

『冬になると太る...』という方がいますが、それは基礎代謝量が少ないのが原因の1つ。あまり運動をしない方や筋肉自体が少ない方は基礎代謝量が少ない為に身体が脂肪を貯め込んで体温を保持しようとするのです。クリスマスやお正月...何かと美味しい物を食べる事が多くなり太りやすくなってしまふのは事実です。筋肉量を増やし、基礎代謝量もアップさせておけば太りにくい身体になりますよ

## 脱 メタボ!!には冬がポイント!!

寒さから身体を守り、エネルギーを蓄える季節が冬。しかし、エネルギー消費もこの季節が1番効率が良いのです。気温が低いと体温を維持しないといけなない為、基礎代謝量がアップします。ダイエット効果を上げるには、エネルギー消費をしやすいこの季節が最適なのです!!

## 運動を行う際の注意点

寒い日は血管が収縮し血圧が急激に上がってしまいます。このような状態で急に運動を行うのは、大変危険です。また、筋肉の柔軟性が低下し肉離れや腱断裂の危険性も高くなりますので、暖かい所で念入りなウォーミングアップを行い十分に身体を温めてから運動を始めるようにしましょう。運動が終わったら、汗をしっかりとふき取って、すぐに着替えるようにしてください。汗をかいた身体を放っておくと、必要以上に体温が奪われ、身体が急激に冷え風邪をひく原因となってしまいます。

特に寒い日は、気温が上がる時間帯をねらって運動すると良いですね 『身体の調子が優れない』『いつもと身体の様子が違う』...など身体に不調がある場合は、無理に運動をしようとせずに、まずはスタッフにご相談を!!

## 寒さから関節を守ろう!! 冬の必需品をご紹介します



ジュエルパワー  
(フリー) ¥2,000

超微粉碎された天然宝石トルマリンと変成蛇紋石、シリカの3種類を特殊技術にて糸に練り込まれた画期的な繊維製品。抗菌率及び脱臭作用に非常に優れ遠赤外線とイオンを放射します。



保温シームレスサポーター(M) ¥567

“保温シームレスサポーター”は適度な圧迫と保温を促す事を目的としたウール混紡サポーターです。

膝用の他に肘用や肩用なども有り

保温用サポーターは日常生活にお使いいただき、運動する際は外すようにしてください

あったかい鍋の具材にもってこい！

# 『春菊』

意外と知らない春菊の豊富な栄養！

春菊には鉄、カルシウム等のミネラルやカロチン・ビタミンCが多く含まれ、冬に不足しがちな栄養を補ってくれます。そして春菊独特の香りには、自律神経に作用して胃腸の動きを良くする効果もあります。



## 美味しい春菊の選び方

春菊は、葉先まで緑色が濃く、みずみずしいものを選びます。茎が太くないものが良いでしょう。良質なものは、根元から葉が密生していて、伸びすぎていないものです。葉に黄色が混じっていたり、黒ずんだりしているものは避けましょう。

意外な組合せで春菊の美味しさUP！

## 春菊の梅あえ

お鍋の美味しい季節、余りがちな春菊のお助けメニューをご紹介します。苦味が和らぐ梅あえでご賞味下さい。



彩り鮮やかな一品

材料(2人分)

春菊	2/3把	みりん	小さじ1
梅干し	大1個	醤油	小さじ1
かつお節	適量		

## 作り方

- 春菊をサッと茹でて、余分な水分をきります。
- 梅干の種を取り除き果肉をつぶします。
- 茹で上がった春菊に、みりん・梅肉・醤油・かつおぶしをあえて出来上がり。

## 作り方のコツ・ポイント

春菊の水分はしっかりと切る。お好みですりごま・マヨネーズでも美味しい。

# あやちゃんのワンポイントアドバイス

## あなたの関節に襲い掛かる負担 《後編》



今回は、前回のお話の続きです。プールでの運動は、なぜ関節に負担がかからないのでしょうか!?それは、水の特徴である浮力にあります!!浮力とは浮く力です。水中で立った場合、水深が膝ぐらいであれば、体全体にかかる力は体重の90%、へそぐらいの深さであれば体重の50%、わきの下ぐらいの深さであれば体重の30%、首までつかれば、ほぼ体重は感じられなくなります。これだけ聞くと、『プールでの運動効果は少ないのでは?』と思いがちですが、水の中に体が入っていればいるほど、水圧がかかるので、運動の効果は高いのです。体重がかからず、水圧だけで運動ができること...これは関節にかかるストレスを軽くし、筋肉だけを使っての運動になります。ですから、プールでの運動は関節に負担をかけないのです!!

ちなみに鼻にあるプールの水深は、90cm...身長150cm台の方だとちょうどおへそぐらいの深さです!!関節に負担をかけず適度な負荷で運動するには最適 この機会にプールを始めてみてはいかがで

プールを始めたい!!と言う方はお近くのスタッフにご相談下さい

## 【新型インフルエンザ】 ワクチン接種について

平成21年11月17日現在

新型インフルエンザのワクチン接種を右記の日程で希望する方に順次行っております。尚、優先順位・日程等は急遽変更になる場合がございますのでご了承下さい。また、ワクチン接種により副反応(発赤・腫脹・発熱等)が見られる事もありますが、通常2~3日で消失します。その他、ワクチン接種に関するお問い合わせ等ございましたらクリニック受付にてお願い致します。

年月	対象者
平成21年 10月~	医療従事者
11月	妊婦 基礎疾患を有する者 1歳~小学校低学年に相当する年齢の者
12月	1歳未満の小児の保護者及び優先対象者のうち、身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者等 小学校高学年に相当する年齢の者
平成22年 1月	中学生に相当する年齢の者 高校生に相当する年齢の者
2月	高齢者(65歳以上)

ワクチン接種に関する情報は新しく入り次第、スバリアンスタイル、または昴ホームページにてお知らせ致します。

### 編集者後記

先日、秋のイベント《芋煮会》がありましたが...いやぁ~盛り上がりました!!!!私、S木はレクリエーション担当だったのですが、参加者のゲームをしている時の楽しそうな姿、時には仲間と一緒に真剣に考えている姿がとても印象的でした 約3時間という短い時間のイベントでしたが、充実した内容だったかと思います!!次回のイベントも楽しみですね さて、いよいよ新型インフルエンザが本格的に流行してきました。季節性のインフルエンザと違いワクチン接種に優先順位がある為、感染拡大を防ぐにはとにかく1人1人の予防対策が大切になってきます。手洗い・うがいをこまめに行い、人混みを避けて、外出する際はマスクを着用するようにしましょう。

(S木)