

# SUBARIAN STYLE

第46号

発行日平成21年12月20日

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

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

特集

## 寒い冬こそカラダの芯から強く・美しく

### インナー着用で運動効果アップ

冬場は寒くて動きたくない...。どうせ冬はいっぱい食べちゃうし、また暖かくなったら頑張ろう...なんて寒い時期の運動を諦めかけているアナタ!!諦めたらそこで終わりですよ!!先月号でもお伝えしましたが、冬こそ運動を頑張るチャンスなのです!!だからといって寒さでガチガチになった身体で運動をしても逆に身体に負担をかけてしまう恐れがありますし、ただ汗をかけばいいというわけでもありません。そこで今回は、インナーについてお話したいと思います インナーと聞くと“ももひき”や“ステテコ”のイメージがありますが最近のインナーは違うのです!!インナーを普段着ている運動着の下に着用して運動する事でさまざまな効果が期待できるのです!!これからの寒~い冬にオススメです

#### 保温性 発汗作用を促す

インナーが肌に直接密着する事で保温効果が出ます。

#### ストレッチ効果 筋肉の緊張をほぐす・柔軟性を出す

身体機能アップ!!

#### マッサージ効果 血流を良くする

インナーを着用し、筋肉に軽い圧をかけることでマッサージ効果が出るので疲労軽減やコリなどの解消につながります。

#### 姿勢の保持 代謝量アップ

インナーが骨格を正しい位置へと導いてくれるので代謝量が上がり、運動効果を今以上にアップする事が期待できます。

これで寒い冬もへっちゃら!!インナーがあなたの体をしっかりサポートしてくれます!!!!



インナーにはいろいろな種類がありますが、今回はその中から昂スタッフも着用しているインナーをご紹介します!!

## 肩バランスアップアンダー

肩こりや猫背の悩みをもつあなたに...

『肩バランスアップアンダー』を着用すると肩甲骨を内側に引き寄せ正しい位置にセット!!背筋がピンと伸びて、しっかりと胸を張った、美しい姿勢に。肩本来の動きを取り戻す事で、負担のかかりがちな肩の筋肉の緊張もほぐします。

## 腰バランスアップタイツ

姿勢が悪く引き腰になりがちなら...

腰バランスアップタイツを着用する事により、加齢や運動不足などで、後ろに傾きがちなる骨盤を直立・安定させます。その秘密は、骨盤の外周りに配した《コアバランスベルト》!!骨盤が直立することで、膝や腰への負担が軽くなり、美しい歩き姿へと導かせます。

## 肩バランスアップアンダー・腰バランスアップタイツを着用すると

...



着用前



着用後



着用前



着用後

着用前の丸くなっていた背中に比べ、本来持つべきである背骨のきれいなS字の弯曲が出来ました。首の位置も着用後は正しい位置にあるのがわかります。

着用前は骨盤が後傾してしまっていますが、着用後、骨盤を直立させたことによって上半身が安定し、お尻の位置もアップしています。

今回ご紹介したインナーの他にも種類がございますので興味のある方は昴スタッフまでお声掛け下さい

## あやちゃんのワンポイントアドバイス

### あなたの骨盤歪んでいませんか!?



骨盤の歪みは背骨と頸椎に影響し、全身のバランスが崩れさまざまな体の不調の原因となります。骨盤は身体を中心に位置し、上半身と下半身を支え全身のバランスをとっています。この骨盤が歪むと人間の身体はその歪みに対してバランスをとろうとする働きをします。その結果、身体に負担がかかり血液循環が障害され『コリ・痛み』となってしまいます。また、代謝量が低下し、肥満の原因にもなると言われています。

このような行動・姿勢が歪みの原因となります

- ・足を組む ・横座り ・イスに浅く掛けてイスの背にもたれる(猫背)
- ・立っている時、片足重心になる ・カバンなどを常に同じ手で持つ
- ...など普段、何気なくやっている行動や姿勢が骨盤を歪ませているのです。

このようにわれわれの身体を苦しめている骨盤の歪みを修正することで、正常な血液循環となり『コリ・痛み』を緩和してくれるのです。また骨盤が正しい位置にある状態で運動することにより代謝量が上がり、脂肪が付きにくい=太りにくい身体になります。運動しても効果が出ないと悩んでいるアナタ!!歪みが原因になっているのでは!?!まずは、骨盤の歪みを治していきましょう!!

次号では、骨盤の歪みのチェック方法と改善方法をアドバイスしたいと思います!!お楽しみに

# 冬は危険がいっぱい!! 転倒予防の豆知識

冬の道路は、路面が凍り危険です。滑って転んでしまい、ケガをしたら大変!!  
転ばないコツを学び、しっかり実践していきましょう。

## 転びやすい行動を知る

何かに気をとられている...会話に夢中になるなど、他の事に気をとられると注意力が散漫になってしまいます!!  
両手がふさがれる...両手がふさがっていると、急な動きに反応できず、ケガにつながってしまいます。  
お酒を飲んだ時...足元への注意力が散漫になり、動きも鈍ります。



## 転びにくい歩き方

靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

小さな歩幅でそろそろ歩く

凍った路面や滑りそうな道では歩幅を小さくしてゆっくり歩きましょう。

急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちに。時間に余裕を持って急がず、焦らず歩くようにしましょう。



冬は、厳しい冷え込みの時よりも、-2 前後の時につるつる路面が出来やすくなります。朝や夕方に外を歩く場合は、上記の事を頭に入れて十分注意して歩くようにしてください。

## お餅には要注意!! ~ 食べ過ぎずにヘルシーレシピをご紹介します ~

年末年始には欠かせないお餅。ついつい手が出てしまい、食べ過ぎてしまう会員様も多くいらっしゃると思います。今月は一風変わったヘルシーな料理をご紹介します。

お餅はカロリーが高く、1個だけでも、ご飯1杯以上に相当します。お餅を食べる際には野菜やお肉などバランスよく摂取するようにしましょう。

お餅のよりおいしいかも...

## ヘルシー磯辺焼き

おからと鶏肉でヘルシーな磯辺焼きができました。混ぜて焼くだけなので簡単です。海苔の風味がいいですね。



材料(焼き海苔1枚分)

鶏ひき肉	300g	生おから	150g
卵	1個	しょう油・みりん	各大さじ2
和風だしの素	小さじ1	おろし生姜	1片分
作り方		焼き海苔	1枚



ボールに鶏ひき肉、おから、卵、しょう油、みりん、だしの素、生姜を入れ、粘りが出るまで混ぜる。

海苔を4等分に切り、混ぜた具を海苔に伸ばしてつける。

フライパンを熱し薄く油を敷き、肉の面を下にして入れ、中火で蓋をして4分、裏面を3分焼いたら完成。



# 【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、生活習慣病Aコース 釣り人 Y田さん(39) 男性の方です

	入会時 (H19.9)	H20.4	H20.9	H21.3	H21.12
体 重	78.7kg	76.4kg	76.4kg	77.0kg	73.5kg
脂 肪 量	16.0kg	13.7kg	12.9kg	14.7kg	11.8kg
中 性 脂 肪	276mg/dL	107mg/dL	148mg/dL	193mg/dL	110mg/dL

## Y田さんからのコメント

昴に入会したのは、腰痛を治したい...と思い新田クリニックで治療をしていた時に、昴のスタッフから『腰周りに筋肉を付けると痛みが和らぎますよ』と言われたのがきっかけです。最初は本当に良くなるのか...と半信半疑で(笑)入会しました。でも元々、健康診断でもメタボでひっかかっていたので、いい機会だったと思います。運動を始めて、自分の筋力の弱さ・年齢による体力の衰えに驚きましたが、適切なメニューを作成してもらった事によって腰の痛みと向き合いながら少しずつ身体が動くようになっていきました。おかげさまで子供の運動会で活躍する事ができ、満点パパを演じる事ができました(笑)メタボの方でひっかかっていた数値も標準値に戻す事ができ、今ではもうすぐ40とは思えない身体になりました!!悪い所をただ薬に頼るのではなく、運動をして治療をしていくというのは、とても良い事だと感じました。まずはしっかり運動を継続し、10年後も20年後も元気に過ごせればいいなと思っています。

素晴らしい!!時間をかけて地道にLOWテンポで続けてきた結果ですね 少しずつ結果が出てくる事によって次の目標が見えてきます。そうすればフィットネスライフも楽しくなり運動効果も倍増です!!

継続 = 習慣 改善 皆さんも頑張りましょう (トレーナーG氏より)

## 年末年始の営業日のお知らせ

12月29日(火)	通常営業
12月30日(水)	日・祝営業 9:00 ~ 18:00 (最終受付 17:00)
12月31日(木) 1月1日(金) 1月2日(土)	休館日
1月3日(日)	日・祝営業 9:00 ~ 18:00 (最終受付 17:00)
1月4日(月) ~	通常営業

尚、1月20日(水)は社員研修の為、営業時間を18:00(最終受付17:00)までとさせていただきます。会員の皆様には、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 編集者後記

いよいよ今年もあとわずかとなりました!! “もぉ~い~くつ寝~る~と~ ” ですね (笑) 年末年始の予定は決まりましたか? 私、S木は寝正月にならないように必死に予定を立てている所でございます(汗)スバリアンの皆様!!くれぐれも食べ過ぎ・飲み過ぎには気を付けて下さいね そして、インフルエンザの猛威はまだまだ続くので、予防をしっかりと行っていきましょう!!しつこいくらい言いますが...手洗い・うがい・外出する際はマスクを忘れずに!!お正月明け、皆さんの元気な姿が見れるのを楽しみにしています

(今年もたくさんの出会いに感謝しているS木でした 良いお年を♥)