

SUBARIAN STYLE

第51号

発行日平成22年5月21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 47

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

今から始めよう!!

夏バテしない身体づくり

『夏バテ対策』なんて夏になってからすればいい!!!...なんて思っているアナタ!!夏になってからでは遅いですよ!!もちろん夏が始まってからの対策も必要ですが、今からできる夏バテ対策もあるので!!これであなとも夏バテ知らず!?今すぐ始めよう

今からできる夏バテ対策.....それは!! 《運動》です!!!!

夏バテしない身体を作る為には、運動が効果的!!適度な運動は、生活にリズムをつけ、自律神経の乱れによる身体の不調を防ぎます。運動を続ける上でポイントになるのが、楽しみながら運動するという事です。楽しい気分になると脳から エンドルフィンというホルモンが分泌されます。 エンドルフィンがナチュラルキラー細胞と結びつくことによって、身体の免疫力がアップします。つまり、運動と免疫力の両方の面から夏バテしない身体作りに効果があるというわけです

夏バテしない身体作りのポイント

- ・激しいトレーニングではなく無理のない運動(水中運動やサイクリングなど)を!!
- ・運動前・運動後のストレッチをしっかり行う
- ・運動する時は、だらだらやらずに時間を決めて楽しみながら
- ・運動の時だけに限らず、普段から水分をしっかりとる
- ・トレーニングは週3回がオススメ!!軽めの有酸素運動は毎日行っても
- ・次の日に疲れが残らないように睡眠はしっかりとる
- ・食事は、1日3回!!バランスよく!!



運動はストレス解消や食欲増進にもつながるので、運動を毎日の習慣にして、心も体もパワーアップしましょう Let s Enjoy Summer!!

新プログラムのご紹介

5月・6月に新しいプログラムが2つ仲間入りします!!5月には、プールでのプログラム『アクア・ウォーキング』、6月には『ワクワク体操』がそれぞれスタートします 会員の皆様にたくさん参加していただけるように今回はこの2つの新プログラムについてご紹介致します!!

《アクア・ウォーキング》	《ワクワク体操》
時間：30分 強度	時間：30分 強度
水の特性(浮力や水圧)を活かした、有酸素運動を行なっていきます。関節に負担がかからないので、陸上でのウォーキングに不安がある方にオススメ ただ水の中を歩くだけではなく、いろいろなバリエーションを取り入れていきます。体幹を強化して運動効果もアップ!!	日常生活で使う動作を入れながら音楽に合わせて楽しく体操!!いつまでも若々しい身体でいられるように、ワクワク体操で心も体もすっきりリフレッシュ!!らくらく-Ex・ステップ に参加できる方であれば、どなたでもOK

アクア・ウォーキングは予約制(4人まで)になっています。プログラム当日来館された際にフロントにてご予約ください!!

◆.....◆ プレアディーズ 4年目のシーズンへ突入!!

昴の野球チーム『PLEIADIES(プレアディーズ)』が今年も活動を開始しました!!昨年は目標としていた地区予選優勝を果たし、県大会へ出場しました。県大会では初戦を突破し、2回戦へ!!2回戦で残念ながら負けてしまいましたが、プレアディーズにとって大きく前進できたシーズンだったかと思えます!!今年のプレアディーズの目標は、地区予選優勝はもちろん、県大会上位を目指します!!今年も応援宜しくお願い致します!!



今年入ったプレアディーズの新しい仲間をご紹介



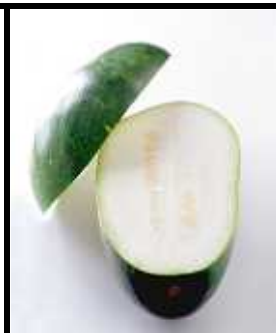
佐藤 秀投手 (24) 出身校 札幌大学
 昨年の県大会からチームに加入させていただきました。プレアディーズはレベルの高い選手ばかりなので自分も周りにいい影響を与えられる選手になれるように頑張ります!!チームには自分より若い選手も多いので一緒に成長していきたいと思えます。チーム一丸となって県大会優勝を目指します!!

プレアディーズの試合予定・結果等につきましてはスバリアンスタイルや昴内の掲示板にてお知らせいたしますので、ぜひご覧下さい!!

初夏の美味しさ 『冬瓜(とうがん)』

初夏に旬を迎える低エネルギーのヘルシー野菜！

とうがん(冬瓜)は栄養素の90パーセントが水分です。その水分量のおかげで、利尿作用が得られます。食物繊維が豊富なのはもちろんの事、ビタミンCも多く含まれているので風邪などにも効果的とされています。



美味しい冬瓜(とうがん)の選び方

とうがんは、白く粉を吹いているのが完熟していると言われています。均等に吹いているものを選びましょう。そして、ズッシリと重くシワがないものが良いでしょう。

冬瓜の定番メニュー

冬瓜と鳥肉の合わせ煮

冬瓜を美味しく食べるには汁物が一番！！
おろし生姜が食欲を増進させます



～材料(4人分)～



冬瓜...1/4個

鶏肉...100g

おろし生姜...適量

片栗粉...大さじ1

鶏がらスープ...5カップ

しょう油...大さじ2

日本酒...大さじ1

塩...小さじ2/3

干し椎茸...5枚

～作り方～



冬瓜の皮をむき、2～3センチ角に切る。塩を一つまみ入れたお湯で、透き通るまで(約15分)、茹でて水にさらす。

鶏肉を幅2センチぐらいに切る。水で椎茸をもどして、2～3つに切る。

鶏がらスープを鍋に入れ煮立て、調味料を加え、お吸い物よりやや濃い目に味を調える。

鍋の中に鶏肉、椎茸、冬瓜を一緒に入れ、中火で煮る。

味をみて塩加減し、肉が煮えたら、水溶き片栗粉を入れて、ほんの少しトロミをつける。

器にもりつけて、おろし生姜を浮かせ完成。

チーフGONのワンポイントアドバイス

『インナーマッスル』って...何!?



今回は最近テレビ等でよく耳にする『インナーマッスル』について少～し...ね

まず、インナーマッスルって何？

その名の通り、体の内側の骨に近い所についている筋肉。ほとんどが見たり触ったりできません。『深層筋』とも言われています。

別名：『姿勢保持筋』...あるべき正しい位置に関節を固定し、本来の姿勢を維持するという重要な役割を担っています。

どんな働きをしているの？

骨と骨を直接つないで関節を支えたり、バランスをとっています。体の動きを滑らかな動作にしている筋肉で、ロボットのようにカクカクした動きにならないのもこの筋肉の働きによるもの。瞬間的に強い力を発揮することができるアウターマッスルの出力を調節しているのもインナーマッスルなのです。

アウターマッスル...外から見たり触ったりできる大きな力を発揮できる筋肉のこと。

日常の何気ない動きに使われている筋肉。特別なトレーニング方法で鍛えるわけではありません。いつもより少し足を引き上げたり、力を出す時にその支点となる(関節)部分に意識するだけでインナーマッスルに刺激を入れることができるのです!!

インナーマッスルを鍛えることによって、肩・腰 etc...の痛みを和らげる効果も“大”なのでこの機会にインナーマッスルの知識を身につけてください

《昴5周年記念パーティー》開催のお知らせ

メディカルフィットネス昴は今年の7月11日(日)で開設5周年を迎えることとなりました!5周年を記念をして、《昴5周年記念パーティー》を開催致します!!普段厳しく指導している“Dr.T”もこの日だけは優しいかも!?!たくさんの参加、お待ちしております!!

日時：7月24日(土)



内容・時間等につきましては、
決まり次第お知らせ致します。

編集者後記

最近、寒かったり暑かったりと気温の変化が激しいですが...皆さん、体調は崩していませんか?桜も散り、まもなく梅雨の季節となります。雨の日が多くなり外に出るのがイヤになるかもしれませんが、今月の記事にもあるとおり、雨の日のジメジメした天気と気持ちを吹き飛ばして、夏に向けて体作りをしていきましょう!!昴に来れば、たくさんの仲間が待っています みんなで楽しく運動しましょう (S木)