

SUBARIAN STYLE

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

第52号

発行日平成22年6月21日

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/>

祝 メディカルフィットネス昴 開設5周年

メディカルフィットネス昴、開設5周年にあたり健成会理事長よりメッセージをいただきました。

スバリアンの皆さん、暑さをものともせず元気ががんばっていることと思います。
お蔭様でメディカルフィットネス昴も5周年を迎えることができました。これもひとえにスバリアン一人ひとりの健康維持に対するご理解があつてのことと御礼申し上げます。

ここ1年間のメンバー数は170～180名ほどで安定推移しております。これらの方々には運動で汗を流すことが日常生活の一部になっている真のスバリアン達でしょう。5周年という区切りに今年は皆さんとわれわれスタッフと一緒にパーティーで大いに盛り上がりましょうという計画もあります。

日ごろは口うるさくダイエット指導や生活習慣病の食事指導を行っておりますが、この日だけは何もかも忘れ大いに食べ、大いに飲んで盛りあがってください。そして翌日から心も身体もリセットしてまた頑張りましょう。

この1年間で私の個人的な知人・友人が数名この世を去りました。あるいは亡くならないまでも大手術を受け生還した者もあります。その中には30代でこれからという若さの方もいます。すべての方に共通するのは生活習慣病またはメタボリックシンドロームの診断がくだっているにもかかわらず未治療で、忙しさに翻弄され運動不足になっているということでした。悔しい気持ちでいっぱい悔やみきれません。首に縄をかけてでもスバリアンの一員になってもらい、厳しく基礎疾患の治療を始めていたら…あと何十年仕事が出来ただろうか…と。それでは遅いんですね。常に云っていることですが、私の心の叫びとして聞いてください。

「生まれてきた瞬間から日々老いが進行し、また病気にならない人はいません。そして人は必ず死ぬのです。その限られた時間をどう生きるかが重要です。何を目的に？何のために？誰のために？人それぞれでしょうが、いずれにせよ悔いのない人生を歩んでほしいのです。それを可能にするのは健全な精神と頑強な身体です。」

われわれの願いは、会員の皆さんに毎日エネルギーに、元気に働き、生き生きとした人生を謳歌していただくことです。

自分の健康のみならず、身近な方でメタボで悩んでいる人がいたら、是非一声かけてください。是非連れてきてください。知人・友人を失うことは辛いですが、逆に仲間が健康で元気でいたら自分も元気をもらいます。感謝されるはずですが、一人でも多くの人を救ってください。われわれスタッフ一同最大限の応援をさせていただきます。

Keep&enjoy fitness life!

(医)健成会 理事長 新田長生



《オープン5周年記念パーティー》開催!!

理事長からのメッセージの中にもございましたが、昴のオープン5周年を記念してパーティーを開催いたします。お忙しい中ではございますが、ぜひたくさんのお客様に参加していただきたいと思っております!!

日時:7月24日(土) PM6:30 ~ 開始 (受付PM6:00~)

場所:いなり (ヤマザワ上山店近く)

受付締切:6月30日(水)までお電話、又は昴フロントにてお申込下さい。



尚、イベント当日は昴の営業時間をPM6:00(最終受付PM5:00)までとさせていただきます。スタッフ一同、沢山の参加お待ちしております!!

大好評の『チャレンジ・ヨガ』が復活!!

会員の皆様、お待たせ致しました!!
あの.....あの!!大人気プログラム『チャレンジ・ヨガ』が復活となりました!!
笹原Tr.の産休に伴い、お休みをしていましたが、6月から再びスタートします!!担当はもちろん、笹原Tr.



産休前よりもさらにパワーアップした笹原Tr.と一緒にヨガで心も体もキレイにしませんか??ヨガの他にも...スモールボール、アクアエクササイズにも復帰です!!

運動を毎日しても痩せない...そんなあなたに 漢方のススメ



会員様の中にはダイエットを目的に運動されている方も多いかと思いますが...『運動は頑張ってるんだけど、全然痩せない...』という方いらっしゃいませんか?運動をしているのに効果が出ないというのには、さまざまな理由が考えられますが、その中の1つに《食事》が関係しているのではないかと思います。食生活を変えるのもダイエットには欠かせませんが、なかなか出来ない...とお悩みの方!!運動のお供に漢方薬はいかがでしょうか!?気になるという方は一度、新田クリニックまでどうぞ!!院長先生をはじめ、私たちスタッフがみなさんの健康をサポートしていきます!!

夏の野菜！！ 『ピーマン』

色によって違う栄養価！みなさん知ってましたか？

甘み種のとうがらしの一種で、とうがらしを意味する仏語の「ピラン」がなまってこの名がついたといわれています。ピーマンには赤、黄、緑の色をしたものがありますが、日本では緑のピーマンが主流ですよね。赤は緑が熟したもので、黄は品種が違うものになります。ちなみにビタミンCの含有量は赤、黄、緑の順となります。



ピーマンの豊富な栄養と効果

カロテン、ビタミンCが豊富に含まれており、他には食物センイや、唐辛子と同じ成分カプサイシンを含んでいます。緑ピーマンには抗酸化作用のあるクロロフィルが含有されています。ビタミンCは細胞を強化し肌の老化を防ぎ、カロテンとビタミンCの働きで細胞が活発化し、ガンの予防、また夏バテを防止してくれます。カプサイシンは代謝をよくし、熱エネルギーを排出するので、ダイエット効果の期待大!!

こんにゃくとの
組合せが美味しい

こんにゃくとピーマンの胡麻炒め

ダイエットにも最適！あっさりしてて、たっぷりの胡麻がとても良い香りで美味しいです



～材料(2人分)～



こんにゃく 1丁

ピーマン 2個

白いりごま 大さじ2

お酒 小さじ1

醤油 大さじ1 + 小さじ2

砂糖 小さじ2

ごま油 大さじ1

塩 少々

～作り方～



こんにゃくを5cm程度の細切りにします。鍋に水とお酒少々(分量外)を沸かして、そこに切ったこんにゃくを入れて4～5分煮て、臭みと水分をとります。

ピーマンを細切りにします。

鍋かフライパンにごま油を入れて温まったら、ピーマンを入れます。香りがたってきたらこんにゃくを加え、そこにお酒、醤油、砂糖を入れて醤油の汁気を飛ばします。

汁気が飛んだら、塩少々と香りづけの醤油小さじ1をいれて軽く混ぜます。

火を止め、半ずりにした胡麻を入れて混ぜ合わせたら出来上がり

チーフGONのワンポイントアドバイス

夏もインナー 大活躍!

～守れ!第2の心臓『ふくらはぎ』～



最近、気温も高くなり皆さんのトレーニングウェアも、長袖・長ズボンから半袖・七分、五分丈パンツへ変わってきてますねえ。しかし!!...それが膝下の血行不良・むくみにつながっているかも...。

そこで!!夏の部分インナー、

『C 3 f i t



パフォーマンスゲイター』

はいかがでしょうか!?

足首からの段階着圧で血行を促進。膝下から身体全体のコンディショニングアップへ導きます。



トレーニング時のみならず、立ち仕事や長時間のデスクワークなど日常生活にも活躍!!また、旅行のお供にも最適です!!是非、お試しあれ

【プレアディーズ】今シーズン初戦の相手は...



今年で結成4年目のプレアディーズ!!選手の皆さんも昂に顔を出し、トレーニングや調整に励んでいます。そして先日、今シーズンの対戦日程が決まりました!!プレアディーズの初戦の相手は...『大国屋クラブ』です。県大会への切符を手にするには一戦たりとも負けるわけにはいきません!!選手全員、力を合わせてぜひ初戦白星を飾っていただきましょう!!頑張れ!!プレアディーズ!!!!



プレアディーズ 第1戦

6月23日(水) 上山市民球場にて
朝5:30～ プレイボール!!



応援宜しくお願い致します!!

編集者後記

スバリアンの皆様 暑い日が続きますが...体調を崩すことなく元気に過ごしているのでしょうか!?S木は...気温が高く湿度も高いという天気若干バテしております(笑) まあ...そんな事はさておき、プレアディーズ今年も頑張っております!!初戦を23日に控えていますが、初戦に備え、練習はもちろん山形のチームと練習試合をしたりと気合十分です!!S木も《自称プレアディーズ専属カメラマン》として球場に足を運び、選手の活躍をカメラに収めていきたいと思っております!! (S木)