

SUBARIAN STYLE

第53号



発行日平成22年7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 97

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

今年も強いぞ!! プレアディーズ

昂野球チーム『プレアディーズ』、予選リーグにて熱戦展開中!!

第1戦 大国屋クラブ VS プレアディーズ		1	2	3	4	5	6	計
	大国屋クラブ	1	0	0	0	0	0	0
プレアディーズ	2	0	0	2	1	X	X	5

プレアディーズ第1戦!!今シーズンの初戦ということもあってか、選手の動きが若干かため...。相手に先制点を取られてしまいました。しかし、取られた点はすぐに取り返します!!ヒットとフォアボールでつなぎ、2点を取り返し、徐々にペースを掴み、4回、5回と追加点をあげました。3回から登板したエース後藤投手は4回を無安打・無失点とさすがの貫禄を見せ、5-1で試合終了!!初戦を白星で飾りました!!



第2戦 ブルドッグ VS プレアディーズ		1	2	3	4	5	6	計
	ブルドッグ	0	0	0	0	0	0	0
プレアディーズ	0	0	1	0	2	X	X	3

第2戦、初戦の勢いをそのまま出していきたいプレアディーズ!!!...ですが、この日は仕事等で参加メンバーはいつもの半分。大幅なポジション変更を余儀なくされました。しかし、先発した大城投手が安定した投球を見せ、相手チームに点を許しませんでした。大城投手の好投に応えようと打線も次のバッターになんとかつなぎ3回に1点、5回には2点と大城投手を援護し3-0の完封勝利!!参加メンバーみんなの力で勝つことができました!!

プレアディーズ第3戦は7月20日(火)、対上山市役所。そして第4戦(予選リーグ、ラストの試合!!)は7月27日(火)、対K・B・Cとなります。プレアディーズ2連勝ということで、徐々にチームもまとまり、選手一人ひとりの持ち味を活かしたチームに仕上がってきています。果たして予選リーグ全勝で、決勝トーナメントに進むことはできるのでしょうか!?応援宜しくお願いします!!

こちらも頑張ってます!!

今年も跳びます 陸上部...山本達也の戦い!!



今年の大会成績(7月11日現在)...競技種目 走幅跳
 5月3日(月)...山形県通信陸上大会(あかねヶ丘) 優勝
 6月27日(日)...田川陸上選手権大会(小真木原) 優勝
 7月11日(日)...山形県選手権大会(NDスタ) 4位...東北選手権大会出場決定

今シーズンは、一段と気合が入っている山本選手!!週2~3回のウエイトトレーニング、その他の日は競技場に足を運んで実践練習を行っております!!その成果もしっかりと大会で出ているのが分かります。つい先日行われた大会では、残念ながらケガの為、結果を残すことは出来ませんでしたが、それでもなんとか東北大会への出場権を獲得することができました!!東北大会は8月22日(日)、岩手県にて行われます。しっかりとケガを治し、ベストコンディションで良い結果が出せるよう、皆さん応援宜しくお願いします!!

東北大会優勝目指して、頑張れ 山本達也!!!!

◆.....◆
昂で《EMS》をやってみませんか!?

なんと!1分間で360回の筋収縮!!

~眠っている筋肉を呼び起こし、美しいボディーラインを~



7月より昂にて《EMS》ができるようになりました!!肌に直接つけて、電気刺激によって自動的に腹筋を動かすので、『腹筋にうまく力が入れない...』という方にはオススメです!!

- ・料金...300円(1日1回1部位のみ)
 ダイエットコースの方は会費に含まれます
- ・時間...15分
- ・場所...2階休憩室(自販機前)
- ・使用時間帯(受付時間)
 ...AM10:00~PM8:00
- ・使用部位...腹筋



◆.....◆
 やってみたい!!という方は、お近くのスタッフにお声掛け下さい

◆.....◆ 新田クリニックで『子宮頸がん予防ワクチン』が接種できます!!

子宮頸がんとは??

子宮頸部(子宮の入り口付近)に出来るがんで“発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)”の感染が原因です。発がん性ヒトパピローマウイルスは感染しても多くの場合一時的で、ウイルスは自然に排除されますが、感染した状態が長い間続くと子宮頸がんを発症することがあります。

子宮頸がん予防ワクチンについて...

・このワクチンは全ての発がん性HPVを防ぐものではありませんが、子宮頸がんから多く見つかる2つのタイプの発がん性HPVの感染を防ぐことができます。

・十分な予防効果を得るためには、3回の接種が必要です。(予約制)

・10歳から接種可能ですが、クリニックでは15歳~40歳代の方を対象にオススメしております。

ワクチンを接種した後も、20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を受けましょう

接種希望の方・接種に関して気になることがある方は新田クリニック受付までどうぞ!!



かめばかむほど味が出る 『玄米』

玄米の美味しさを再発見してみませんか？

玄米には、白米の約6倍もの食物繊維が含まれ、便秘の解消に効果的なのはもちろん、体内の余分なコレステロールや糖分を排出してくれる手助けをしてくれます。その他にもカリウムや鉄分、亜鉛などのミネラル類や必須アミノ酸も含まれており、玄米の胚芽の部分には『若返りのビタミン』と言われているビタミンEが入っています。



玄米を美味しく炊くコツ

玄米は、白米より水分の吸収が悪い為、水に浸す時間を長く取らないといけません。理想は約8時間ですが、時間がない場合は最低1時間半浸しましょう。米を砥ぐ際は、力を入れて砥ぎます。力を入れることにより玄米に多数のキズがつき、水分の吸収率アップが期待できます。その他にも、小豆や大豆を少し入れると風味が生まれより一層美味しさが増します。

玄米の変わった味わい

玄米と野菜のスープ

玄米の食べ方をアレンジしてさらに美味しく!!



～材料(4人分)～



玄米・大さじ4

玉ネギ・1/2個

セロリ・1/4本

ニンニク・1片

アスパラ・2～3本

プチトマト・6個

固形スープの素・2個

オリーブ油・大2

～作り方～



玄米はサッと水洗いして、ザルに上げておく。玉ネギはみじん切りにする。セロリは筋を引いて、ニンニクは縦半分に切って芽を取り、それぞれみじん切りにする。

グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、ピーラー等でかたい皮とはかまを削ぎ落とし、サッと水洗いして1～1.5cm幅に切る。プチトマトは水洗いし、ヘタを取って縦4つに切る。

鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら玉ネギ、セロリ、トマトを加え、全体にしんなりしたら玄米を加えて炒め合わせる。

全体に油が回ったら、固形スープの素を加え強火にする。煮立ったら弱火にし、アクをとりながら20分煮る。塩コショウで味を整え、最後にグリーンアスパラを加えて1分煮たら完成。

チーフGONのワンポイントアドバイス



注意!!

『熱中症』



熱中症とは...暑熱環境において体温が上昇し、体内の水分や塩分が低下、そして脳への血流も不足することによって、引き起こる身体の機能障害のこと。

症状と種類

- 熱失神... 皮膚血管の拡張によって血圧低下、めまい、失神
- 熱疲労... 大量の発汗による脱水、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん... 大量の発汗によって、血液の塩分濃度が低下、腕や足の筋肉に痛みを伴ったけいれん
- 熱射病... 体温上昇で中枢機能に異常、意識障害、ショック状態 etc... 命の危険も!!



気温や直射日光だけでなく【湿度が高い】【風通しが悪い】などで体の熱が逃げにくい状況に起こりやすい。また肥満・高齢者・子供の方は、体温調節能力(発汗機能)が低いので要注意です!!

予防・対策

1にも2にも...水分補給!!



出した汗を補う為に!!はもちろんのこと、体温調節にもなるんです

Point

- ・塩分と糖分を含んだスポーツドリンクが最適!!水やお茶だけではダメ!(汗をかいた時だけではなく、こまめにとるのが)
- ・冷たい濡れタオルやアイスノン、熱さまシートなどで額、首周り、わきの下などを当てて冷やす
- ・適度な運動、適度な発汗 通常の代謝を保ち、体温調整。



【お盆中の営業について】

8月14日(土)・15日(日)・16日(月)
を休館日とさせていただきます。

13日(金)・17日(火)～通常営業となりますので
お間違えのないよう、ご確認下さい。



編集者後記

サッカーW杯...熱い戦いが繰り広げられましたが、皆さんはご覧になりましたか?実は私、サッカーにあまり興味がなく...岡田JAPANにも期待はしていませんでした。でも!!初戦のカメルーン戦を見てから、最近よく耳にする“にわかファン”になってしまいました(笑) 残念ながら目標としていたベスト4には届きませんでした。4年後にはぜひともベスト4までいてもらいたいですね 特にS木と同じ歳の本田選手・長友選手・岡崎選手には頑張ってもらいたいです!!さて、来月のスバリアンスタイルでは今月24日に行われる《5周年記念パーティー》の様子をお伝えしたいと思います!!お楽しみに (ゲームキャプテンの長谷部選手にハマったS木)