

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54号



発行日平成22年8月24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/>

《昴5周年記念パーティー レポ》

会員様もビックリ!? こんな院長見たことない!!!!

会員様と昴スタッフで昴オープン5周年を祝いました

2010年7月24日(土)、同月11日に迎えた昴の5回目の誕生日を会員様とスタッフで祝いました!!今回のイベントでは、美味しい料理と共にお酒も振舞われ、普段は“お酒を控えめに!!”と厳しく指導している院長や私たちスタッフですが、この日だけは何もかも忘れ...大いに食べ、大いに飲み、全員で盛り上がりました!!歓談中は、会員様からの急なフリにスタッフが応えたり、急遽行われることになった『腕相撲大会』で男性会員様が院長と対決したりと終始、



5周年フラッグと一緒に記念撮影

笑いが絶えませんでした。今回のこの貴重な時間のお陰で、会員様やスタッフの新しい一面が見れ、より一層皆さんとの絆が深まったのではないのでしょうか。今後も皆様の健康と共に昴の10年、20年を祝っていけたらと思います。会員の皆様と一緒にお酒を飲みながら楽しく会話を...こういう時間も大切ですよね!?最低でも年に1回はやっていきましょう!!是非、皆さん参加してくださいね!!またの機会をお楽しみに



これからも皆様の健康を願って...Keep&enjoy fitness life!!

《特集》 日本の夏がおかしい!?! ~ 異常気象の謎に迫る!!

先日新田クリニック・昴にも落雷による停電の被害が!?
日本の夏に何が起きたのか? 今年の異常気象の謎に迫ります!!!!

連日続く猛暑...そして突然の豪雨の原因とは一体!?

猛暑の原因の一つと言われている 『ラニーニャ現象』

ペルー沖で強い貿易風が発生。

貿易風によって暖められた海水が西へと流れる。

インドネシア近海に多く集まり海水の蒸発が活発化。

上昇気流が強まり大量の雲ができ、雨を降らせます。

その後乾いた空気が流れ、日本に巨大な高気圧が発生。日本をスッポリと覆い、暑い夏になるのです。

ちなみ『ラニーニャ現象』の反対が『エルニーニョ現象』。これが起きると冷夏になると言われています。

雨を降らせる原因 『積乱雲』

太陽の熱で地表近くの空気が暖められる。

暖められた空気は上昇気流となり上空へ。

上空は地上よりも気温が低いいため、空気が冷やされ、水蒸気が水滴や氷の粒になる。
= この状態が雲

ここに湿った空気(低気圧)がくると雲が発達し、重さに耐えられなくなった雲が雨となる。



つまり!今年の異常気象は『ラニーニャ現象』によって日中、気温が上がり地上では暖かい空気が発生します。その暖かい空気が上昇気流となり、夕方近くに上空で空気が冷やされ大量の雲を作ります。その後、雲が重さに耐えられなくなり、地上へと突然の雨を降らせるのではないかとされています。

注意

積乱雲は数十分で発生するため、予測が困難です。天気予報で“大気の状態が不安定でしょう”と言った時は、冷たい空気と暖かい空気がぶつかっているという事なので、雨が降る恐れがあります。外にいる際は、雲の様子をこまめに見るようにし、もくもくと大きな雲が出てきて、空が暗くなってきたと思ったらすぐに屋内へと移ってください!!

帰ってきた

あやちゃんのワンポイントアドバイス

もう『こむらがえり』に悩まないで!!



会員の皆さんも寝ている時や運動している時...“足がつった!!”という経験ありますよね?足がつることを『こむらがえり』とも言いますが、そもそも『こむらがえり』とは何なのでしょう?か??今回はこの痛~いこむらがえりについてお話したいと思います。

『こむらがえり』とは...ふくらはぎの筋肉が痙攣(けいれん)することを言います。

原因 正確な原因はわかりませんが、これらが原因と考えられています。

筋肉の疲労 静脈の循環障害 ミネラル不足 脊椎の変形 など

《対処法》...やり方は簡単 焦らずゆっくりやるのがポイント

足の力を抜いて、痙攣している方の足のつま先を上げる

ふくらはぎの筋が伸びていることを確かめる

伸びない場合は、手を使いさらにつま先を引き寄せる

痛みが少し治ったら温めたり、マッサージをして血行を良くしてあげましょう



《予防法》...今日から実践していきましょう

運動前はストレッチを十分に行い、筋肉を温め疲労が溜まりにくいようにする

汗をかいたら、水分や塩分の補給を忘れずに

就寝前のストレッチや入浴も血行を良くするので効果的

日常生活・運動の際に、パフォーマンスゲイターを着用!!



筋肉の痙攣が頻繁に起きたり、あちこちに起こったりする場合は、薬剤の副作用や糖尿病・肝臓病による代謝異常が原因になることもある為、一度医療機関までご相談下さい。

速報!!

プレアディーズ 2連覇へあと1勝!!

《準決勝》8月24日(火) プレアディーズ vs 大仁田

	1	2	3	4	5	計
大仁田	0	2	0	0	0	2
プレアディーズ	0	0	0	5		5



2回に自分達のミスで2点を先取されるも、4回裏に相手のミスを誘い、打者一巡の猛攻で一挙5点を取り試合を決めました!!



3年連続!!上山地区予選決勝進出!!準決勝の相手となったのはプレアディーズ最大のライバルチームである【大仁田】でした。チーム結成以来、大仁田からは1度も白星をあげる事は出来ていなかったのですが...チームのモットーである『全員野球』で勝つ事が出来ました!!しかし、あくまで目標は県大会優勝です。まだまだ戦いは終わっていません!!引き続き、皆様の応援宜しくお願い致します!!

決勝戦は9月5日(日) プレアディーズ vs K B C AM5:45 プレイボール!! 是非、球場へ足を運び応援してください!!

クセがなくどんな料理にも合う 『チンゲンサイ』

チンゲンサイの大きな特徴はアルカリ性のミネラルが豊富に含まれている事です。アルカリ性のミネラルには胸やけに良いことが、医学的にも証明されています。チンゲンサイに含まれるカリウム、カルシウム、ナトリウム等が胃酸を中和して胸やけを防いでくれます。その他にもビタミンA、C、鉄分等緑黄色野菜ならではの栄養が富んでいます。



チンゲンサイの調理のポイント

シャキシャキ感とほのかに甘みのある淡泊な味わいがもち味です。アクがなく、下ゆでの手間もなく調理しやすいのが特長です。油と一緒に摂ることでミネラルの吸収がアップし、タンパク質と組みあわせるとカロテンやカルシウムの吸収率が高まります。炒めるときは先に茎だけ炒めて仕上がる直前で葉の部分を加えると火の通り加減がジャストになります。

歯ごたえが最高！

チンゲンサイと長ネギの中華炒め

チンゲンサイの根元の歯ごたえが美味しい。
思い立ったらすぐ完成の簡単レシピ



～材料(4人分)～



青梗菜... 2～3株

長ネギ... 1本

にんにく... 1片

ごま油... 適量

酒... 大さじ2

鶏がらスープの素... 大さじ1

しょう油... 大さじ1/2

～作り方～



チンゲンサイを葉と根元に分け、葉は2等分、根元は縦に切る。
にんにくはスライス、長ネギは1cmの輪切りにする。



鍋にごま油大さじ1とにんにくを入れ、中火にかける。
長ネギを加えじっくりと炒める。



チンゲンサイの葉を加え、しなっとなったら根元を入れる。ひと混ぜしたら酒を加え、アルコールを飛ばす。スープの素としょう油で調味。

仕上げにごま油を垂らし、器にもったら完成。

編集者後記

気がつけば8月ももう少しで終わろうとしています。そして私、S木...今年もまた一つ歳をとりました...しかし、歳をとれるという事は生きている証拠!!今年も無事に歳をとれたことを素直に喜びたいと思います さて、暦の上では、すでに秋ですが...まだまだ暑いですね(泣)早く涼しくならないかなあ...と思う今日この頃です。そんな私とは反対に“まだ夏は終わらせたくない!!”という暑い...いや熱い高校球児たちの戦いの様子を伝える『熱闘甲子園』をほぼ毎日(笑)見ていましたが...おかげさまで心が熱くなりました!!やっぱり高校野球っておもしろい!!!!