

SUBARIAN STYLE

第55号

発行日平成22年9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

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

目の前で人が倒れたら...あなたはどうしますか？

9月9日は『救急の日』～アナタの勇氣ある行動が命を救う～

9月8日(水)、毎年恒例(?)の救急の日イベント、『心肺蘇生法』の講習会がクリニック待合室にて行われました!!スタッフが実演を交えながら、救急車が到着するまで何をすればいいのかをお話させていただきました。約20分間という短い時間でしたが、“実際に起きたら、一刻を争うこと...迷わず蘇生法を!!”というのを皆さんに訴えました。そして、それに応えるかのようにたくさんの患者様・会員様が真剣な眼差しで話を聞いていました。



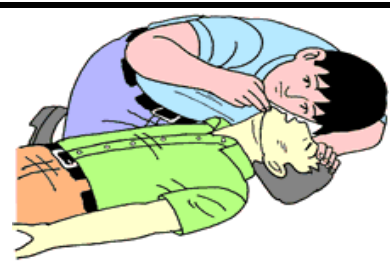
しっかり身につけていただきたい!! 『心肺蘇生法』



倒れている人を見つけたら...
肩を叩きながら声をかける
(体を大きく揺らさないこと)



反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAEDを探して持ってきてもらう



気道を確保し呼吸をしているか10秒以内で確認する



呼吸がなかったら、人工呼吸を2回行う(薄めのハンカチやガーゼをあてること。無い場合は人工呼吸を省略してもOK)



人工呼吸が終わったらすぐに心臓マッサージを30回行う(4~5cmの深さで圧迫)

何らかの反応(咳き込んだりなど)があるまでを繰り返します。AEDが到着したら電源を入れ、その後の音声に従って行動してください。

実際に目の当たりにしたら、焦ったりパニックになるかもしれませんが、まずは落ち着いて、周りの人に助けを呼んでください!!

プレアディーズ 準優勝!!

健闘するも...2年連続の県大会出場ならず

《決勝》 9月5日(日) プレアディーズ vs KBC

	1	2	3	4	5	6	7	計
プレアディーズ	0	0	0	0	0	0	0	0
KBC	1	0	0	0	0	0	X	1



9月5日(日)、県大会への出場をかけた上山地区の決勝戦が上山市民球場で行われました。プレアディーズは3年連続の決勝進出!!昨年は見事初優勝を果たしました!!今年も負けるわけにはいきません!!一方、対戦相手となったKBCは2年ぶりの決勝進出となったものの毎年、決勝トーナメントに勝ち上がってくる強豪&常連チームです。

さて、試合当日...プレアディーズの先発は、エース後藤投手!!肘痛をおしての登板。初回、一瞬の間をつかれ、1点を取られてしまいます。その後、プレアディーズもすぐに点を取り返そうとチャンスは何度もつくりませんが、KBCの堅い守備を破れず、そのチャンスを得点に結び付ける事が出来ませんでした。その後、両者攻めの姿勢を見せませんが得点がないまま試合は終盤へ。5回からは後藤投手に代わり鈴木投手がマウンドに上がり2回をしっかりと0点に抑えました。そして最終回。選手たちは、最後まで粘りを見せませんが、結局ホームベースを踏むことは出来ず、1-0で試合終了。KBCが優勝し、プレアディーズの2年連続県大会出場を逃しました。しかし、今年もベテランの選手から若い選手まで全員が活躍し、チームのモットーである『全員野球』をすることが出来ました!!来年はまた、新たな気持ちで挑み必ずリベンジを果たします!!



日々の努力 《番外編》

釣り師 ヨコタ ケンイチさんがママチャリレース大会に参加!!

横田さんからのコメント

8月22日(日)に仙台ハイランドで行われたママチャリのレース大会に参加してきました。このレースはチーム対抗による4時間耐久レースで1チーム最大10人まで可能な中、今回私たちのチームは5人で挑みました。参加チームは全部で150チーム!!!毎年、恒例の大会です。コースは上り下りがあり、正直最後まで走るのは無理かなあと感じていましたが、日頃のトレーニングの成果と、**昂で購入したC3fitのおかげで軽快な走りをする事が出来ました!!**結果は112位でした。今回、遊び半分で参加したレースではありましたが、まだまだいけるなと自分の体力にも自信が持てたし、また今以上の体をつくって、いろんな事に挑戦していきたいという新しい目標もできたので参加してよかったと思っています!!!



C3fit愛用の会員様、急増中

ぜひアナタもお試しあれ

あやちゃんのワンポイントアドバイス

『骨粗鬆症』 予防・治療の鍵を握るものとは!?



皆さん、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)にはなっていませんか!?骨粗鬆症とは骨がスカスカになる病気です。骨がスカスカになると、ちょっとぶつただけで骨折する恐れも…。今回は骨粗鬆症の予防・治療に大切な4本柱をご紹介します!!

カルシウム	骨を作る成分。その他、高血圧の予防・精神安定。 牛乳・大根の葉・いわしの煮干しなどに多く含まれています。
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。歯や骨を強くする効果も有り。 きくらげ・カツオ・干しいたけなどに多く含まれています。
日光浴	直接浴びるのが有効的。 夏場は1日に30分までにしましょう。
運動	運動で骨に刺激を与えることによって骨を強くします。

この4つを組合わせていけば骨の形成が活発になり骨粗鬆症予防につながります。日差しが降り注ぐ昴で運動を行い、栄養バランスを考えた食事を摂れば、骨粗鬆症なんて恐くない!!さらに昴までの移動を自転車にするとさらに効果が上がるでしょう!!(但し、無理は禁物ですよ!!)尚、カルシウムやビタミンの1日に必要な摂取量を食事だけで補うのは、他の栄養素を過剰摂取してしまう恐れがあり、肥満などに繋がりますので、食事の量を考え、足りない分はサプリメントで補うといいでしょう。

まずは自分の体の状態を確かめましょう!!骨の検査は新田クリニックで行えます!!血液検査と骨密度の検査が行えますので、気になる方はクリニック受付までどうぞ!!

スバリアンにピッタリのサプリメント販売中!!!!

『栄養バランスのとれた食事を食べている』そう思っているでも食事ではなかなか摂取できない(吸収できない)ものがあるんです。昴はそれぞれの会員様の目的に合わせた、たくさんのサプリメントを販売しております!!自分の目的に合ったサプリメントを見つけ正しく摂取し、運動効果もアップ!!“芯”から強い体をつくっていきましょう!!



多彩なラインナップ!!いろいろな場面に合わせた商品をご用意しました!!しかも、財布に優しいお手頃価格でご提供!!

秋の果物！ 『柿』 ...僕は梨よりこっちが好きです。(by I

秋の味覚の柿。普通の柿、干し柿にも栄養がたくさん入っています。主成分は糖質でブドウ糖、果糖を多く含み、食べた後すぐに、エネルギーになるのが大きな特徴です。他にもビタミンC、ビタミンB群、ミネラルなどの栄養素をバランス良く含んでいます。



渋みにも栄養がある。

甘い柿にも渋みの成分が入っており、シブオールとアルコールデヒドロゲナーゼにはアルコールを分解する働きを持っています。また、カキ渋タンニンは血圧を下げる効果がありますが、鉄と結合して吸収を妨げるので貧血気味の方は食べすぎにご注意下さい。また干し柿の甘みは普通の柿の4倍です。ビタミンCは失われるものの、ビタミンAは3倍近くにもなり、食物繊維も豊富になります。

柿をオカズの一品に

柿の白和え梅マヨ風味

柿の甘みと梅干の甘酸っぱさが合う白和え

～材料(2人分)～



柿 1個

木綿豆腐 1 / 4丁

すりごま 大さじ2

梅干し(甘め) 1個

マヨネーズ 大さじ1

三つ葉 1～2本

～作り方～



木綿豆腐を手で崩してボールに入れる。



梅干しの種を取り除いてたたき、すりごま、マヨネーズを混ぜたら に加え混ぜ合わせる。

柿の皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにして、 の白和え衣と混ぜる。

小鉢に盛り付け、適当な大きさに切った三つ葉を飾って出来上がり。

編集者後記

プレアディーズ、悔しい結果となってしまいました…。来年はリベンジして上山代表の座を取り返します!!さて、長い夏が終わり、ようやく秋を感じられる季節になってきました!!今年の夏は、猛暑続きで“思うように運動をすることが出来なかった...”という方も多かったのではないのでしょうか??3ヶ月かけて作ったカラダ...たった1週間運動をしないだけで戻ってしまうこともあります。過ごしやすい季節になった今!!また気持ちを新たに、私達スタッフや昴の仲間と頑張りすぎずに頑張っていきましょう!!

来シーズンも自称プレアディーズ専属カメラマン(でいたい)S木 (笑)