

# SUBARIAN STYLE

第56号



発行日平成22年10月22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



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

## 『の秋』 ~ アナタは何が当てはまりますか? ~

運動の秋到来!! 『食欲の秋』だけでは終わらせないで!!

『食欲の秋』...この季節よく耳にする言葉ですね!! 食べるのも億劫になってしまっていた暑い夏が終わり、山の幸・海の幸...と美味しい物がたくさん収穫される秋が来る...そうすると当然食欲も上がります。だからと言って美味しい物をたくさん食べていると.....スバリ안의皆さんなら分かりますよね!?悪玉コレステロールや中性脂肪などが増え、肥満や生活習慣病の原因となってしまいます。そこで今回皆さんに伝えたいのは『運動の秋』を取り入れるという事です!!自分の健康を守る為にも食事と運動!!これが1番大事です!!



Q1. 『運動の秋』だけではダメなの?

夏に体重が増えてしまいました...。元の体重に戻したい!!引き締まった体を作りたい!!その為には食事を我慢して、運動だけ頑張った方がいいんじゃないの??(Aさん)

A. いいえ!!食事を我慢して運動をすればもちろんすぐに体重は落ちます。しかし、リバウンドするのも時間の問題です!!まずは痩せやすい体を作ることが大事!!その為には筋肉をつけて、基礎代謝を上げることが必要です。バランス(栄養・量・時間)を考えた食事と運動を組み合わせることで、理想の体へと近づけるのです



Q2. どうやって活かせばいいの?

『食欲の秋』を取り入れるって...どうやって取り入れるの?(Tさん)

秋は本当に美味しい物がたくさんあります!!これを太るから...と言って食べずに我慢したら体に必要な栄養も摂れませんし、何よりストレスが溜まってしまいます。これでは痩せるどころか、体調を崩してしまうでしょう。Q1.でも答えたように、食事のバランスを考えるだけで体に必要な栄養素が摂れ、秋の味覚も楽しむことができますよ!!

Q3. 『運動の秋』...具体的には?

運動も食事も気をつけているつもり...でも適度な運動って具体的にはどんな運動?(Sさん)



適度な運動...一言で言っていますが、会員様一人一人によって内容は違います!!ただがむしゃらに運動したり、人と同じメニューをこなすのではなく自分の運動の目的に合ったメニューをこなすことが大事です。もちろん有酸素運動だけ!!筋トレだけ!!と分けてしまうのもよくありません。体のためにはどちらも欠かせません!!

『運動の秋』と『食欲の秋』を満喫させ、寒~い冬に備えましょう

# プレアディーズ選手が...芸能界デビュー!?

プレアディーズの正捕手・木村亮太さんが  
テレビの特集に出演しました!!



先日、10月15日(金)のNHKニュース・アイで『甲子園を目指す大学生審判』というタイトルで特集され出演しました。高校時代、上山明新館の野球部に所属し、秋・春連覇を果たした選手の一員だった木村さん...高校卒業後、すぐに審判の資格を取りプレアディーズのキャッチャーとしてチームを支えている一方で、山形県の野球の審判としても活躍し大きく期待されているようです!!

木村亮太さんからコメントをいただきました!!

高校を卒業してからも、選手・審判・指導者...といろんな面から大好きな野球に関わることが出来て、嬉しく思います!!そして、黒田さんに薦められて購入したC3 fit!!トレーニングの際に大活躍です!!審判をしている時もこれのおかげで体が



だいぶ楽になりました これからも愛用していきたいと思えます。会員の皆様でまだお持ちでない方!!一度試してみる価値ありますよ

幅広い年齢層で愛用されているC3 fit 亮太さんも愛用しています!!  
テレビの特集の中でも着用シーンがバッチリ映っていました  
今後も選手として...審判として...活躍されることを期待しています!!

## インフルエンザワクチンの接種が始まります!!

昨年度、全国的に流行した新型インフルエンザも落ち着きを見せているところですが、一度流行がおさまっても再流行する可能性があります。インフルエンザの再流行・重症化を防ぐ為にもワクチンによる予防をオススメします。

【新田クリニックでのワクチン接種について】



接種期間...11月1日(月)～ 開始予定

接種の対象者...希望される方、どなたでも接種することができます



13歳未満の方 2回接種  
13歳以上の方 1回接種 ...となります

随時予約受付中!!クリニック窓口までどうぞ!!

『ワクチンをうったから大丈夫』と考えず、手洗い・うがい・咳エチケットなど基本的な対策と合わせて、インフルエンザの予防に努めてください!!

# あやちゃんのワンポイントアドバイス

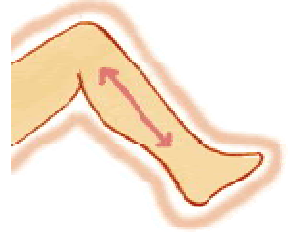
## 第二の心臓 ふくらはぎ



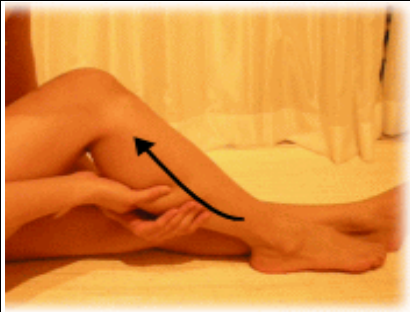
皆さん!! 『ふくらはぎは第二の心臓だ!!』ということを知ったことはありますか?なぜ、第二の心臓とされているのでしょうか??それは、下半身に流れていった血液を心臓に送り返すポンプの働きをしており、血液循環には最も重要な部分だからです。そんなふくらはぎ...大切にしないとイケないですよ。そこでふくらはぎのマッサージを効果的に行っていきましょう

### ふくらはぎマッサージの効果

- ・ 静脈血を心臓に戻し、血液循環を円滑に促進する為、心臓の負担が軽減され体内循環がスムーズになり、血圧が安定します。
- ・ 血液循環の速度、量も増える為全身の組織細胞に十分な酸素や栄養物を運び、老廃物を除去し運び去る働きがあります。
- ・ 各種ホルモンの筋肉・毛細血管への流入を助けます。
- ・ 脳細胞を活性化させます。
- ・ 自律神経の調整を行います。
- ・ 基礎代謝を高め、新陳代謝を促進し体温を上げます。



### 自分でするふくらはぎマッサージ



・ 足首から膝方向に向かってさするように動かし下腿部の筋肉を緩める。



・ 両手の親指を重ね、ふくらはぎの骨のすぐ内側の筋肉を足首から膝の方へ向かってゆっくり押しつけて力を入れすぎない



・ 同じやり方で足首から膝の方に向かってふくらはぎの裏側の中央を押す。

さらにふくらはぎの働きを助ける『C3fit』もオススメですよ!! Let's Enjoy フィットネス!!!!

## 寒い季節の運動にも、インナーがオススメです

これからの季節に大活躍となるインナー!!ただ着るのではなく、インナーの種類を上手く目的別に使い分ける事により、効果的に運動が出来るでしょう!!



着圧設計が、余分な筋振動を抑えることで、無駄なエネルギーの発散を抑え運動効率を高めます。



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



美しい姿勢を身につけて、運動効果をさらにアップ!!肩甲骨・骨盤を正しい位置へと導きます!!



# 葉の先まで栄養たっぷり 『セロリ』

セロリは、せり科に属する植物で、オランダミツバ、清正人参(きよまさになじん)とも呼ばれています。セロリ独特の香りにも素晴らしい成分が含まれており、口、そして鼻から身体を優しく支えてくれます。



## セロリの栄養と香り

セロリの茎の部分には、カリウムや食物繊維が多く含まれており、ビタミン、ミネラルも微量ながら含まれています。そして、葉には多くのカロテンが含まれており、血圧を下げる効果が期待できます。セロリ独特の香りや苦味の中には「アピイン」と呼ばれる香り成分が含まれていて、この成分によって、興奮やイライラを鎮める効果があります。

簡単! おかずの一品

## しめじとセロリの和風炒め

生で食べるセロリも美味しいですが、炒めるとまた違った味わいで箸が進みます。



### 材料(2~3人分)



セロリ...1本

しめじ...1パック

昆布茶(粉末)...小さじ1/4

みりん...大さじ1

酒...大さじ1

薄口醤油...大さじ1

### ~作り方~



セロリは、茎を短冊に切り、葉は5cm位に切る。



しめじは石突きを落とし、小房に分ける。

小鍋にサラダ油を熱し、セロリ、しめじを炒める。

しんなりしてきたら、昆布茶、みりん、酒、薄口醤油を加え、軽く炒めたら完成!

### 編集者後記

皆さん!!体調はどうか??最近、風邪がすごく流行っています!!関東の方ではインフルエンザ、そしてウイルス性胃腸炎も流行りだしているようです。これらの病気の予防法はとにかく、手洗い・うがいです!!特に外出後や食事の前は、忘れないように毎日の習慣にしましょう。さて、10月17日に新田クリニックが開院7周年を迎えました。これからも皆様の身体のためにクリニックと昴、力を合わせて皆様のサポートをしていきますので、宜しくお願いします!!

(去年、実は新型インフルエンザにかかっていたS木)