

# SUBARIAN STYLE

第57号

発行日平成22年11月22日

SUBARIANとは

発行元: 〒999 - 3124 上山市金生1丁目15 - 10

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

医療法人社団  
健成会

MEDICAL  
FITNESS 47

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

## 意外と知らない...高血圧の恐怖

高血圧の一体何が問題なのか...アナタは知っていますか？

### そもそも高血圧とは??

血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の値が続く状態を高血圧といいます。家庭で血圧を測った場合は、135/85以上だと高血圧になります。高血圧はほとんど自覚症状がなく、知らないうちに高血圧が進行し気づいたときには、合併症を起こしてしまうことがあります。

合併症で最も問題なのが、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは血管が弾力性を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態を言います。動脈硬化が起きてしまうと、生命に関わる脳や心臓の血管障害を起こしやすくなります。脳に関わる病気としては、脳卒中(脳梗塞・脳出血など)、心臓では狭心症や心筋梗塞などがあります。高血圧そのものよりも、それが原因で様々な疾病につながり、しかも悪循環を起こすという点に、高血圧の怖さがあるのです。また、脳卒中や心筋梗塞は冬の発生率が高くなっています。寒さからしっかり身を守るようにしましょう!!

### ■ 高血圧の進行によっておこる合併症



### 正しい血圧の測り方

いすに背筋を伸ばして座る

カフを心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない



人間の血圧は、常に一定なわけではありません。時間や環境によって変動していくものです。そのため、血圧の測定は、きちんとした手順や環境を整えて、定期的に測定する必要があります。

### 血圧を測る際の注意点

- ・体の力を抜いてリラックスする。
- ・運動直後の測定は避ける。
- ・上腕部で測ります。(肘の部分で測らないように!!)
- ・手のひらを上にして測る。

左記のイラストも参考にしてみてください。

測り方が違うと正しい値が出ず、私たちスタッフも皆様の体の状態を把握できません。必ず正しい測り方で測るようにして下さい!!



# 運動療法で血圧を下げよう!!

高血圧の治療法としては、食事療法・薬物療法にスポットが当たりがちですが、運動療法も非常に大きな効果が期待できるんですよ。ただし、高血圧の方は運動の仕方に気をつけなければいけません!!そこで今回は、高血圧の方に最適な運動方法をお教えします

と、その前に...日常生活で特に気をつけなければいけない点を簡単に説明します

- ・ストレスが溜まると血圧が上がりやすい傾向にあります。ストレスを上手に解消する方法を見つけましょう!!
- ・気温の変化に気をつけましょう。寒いと血管は収縮し、血圧が上がります。外出時や入浴時、起床時など、なるべく温度差がないように心がけてください。
- ・十分に睡眠をとりましょう。睡眠不足は体のリズムが狂いイライラしてストレスとなり、血圧が上がってしまいます。
- ・洗顔や歯磨きはぬるま湯で!!冷たい水に手をつけるだけでも血圧は上昇します。炊事や掃除の際にも冷たい水は使わないようにしましょう。

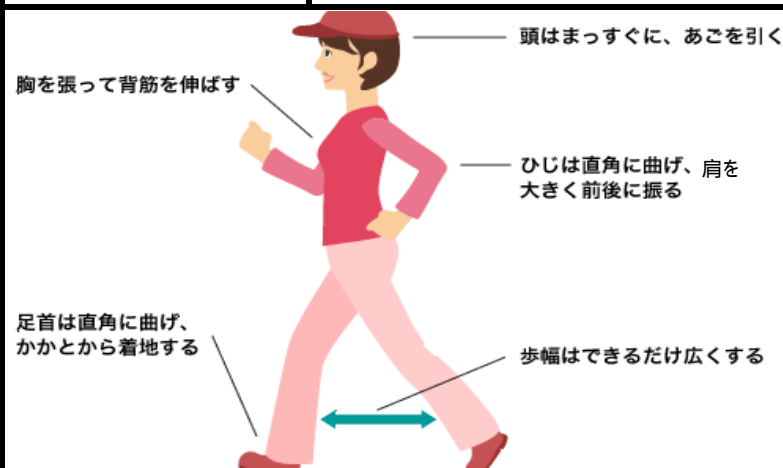
それでは、本題に移りましょう

## 高血圧の方には『有酸素運動』が最適です!!

有酸素運動は十分に酸素を取り込みながら行う運動でウォーキングや自転車、水泳などが該当します。重い負荷で息を止めて踏ん張るような筋力トレーニング(無酸素運動)は、一時的に血圧を上昇させてしまうので、高血圧の方には危険です。筋力トレーニングを行う際は、『少し楽だな』と感じるくらいの負荷で無理のないように行ってください。

運動をする前に、必ず血圧測定をしてその日の自分の体調をしっかりチェックしましょう!!いつもより血圧が高い(低い)場合は、スタッフと相談をしてから運動をするようにしてください。また、運動を始める前はウォーミングアップを忘れずに行いましょう!!

### ウォーキングを行うときのポイント



ウォーキングを行う時は、足・腰に負担をかけてしまうので、できるだけアスファルトなどの硬い地面を歩かず、芝生や土の上を歩くようにしましょう!!また昇のウォーキングマシン(STEX)には歩く部分に木の板が入っており、着地時の衝撃を吸収してくれるので膝や腰への負担を軽減してくれます!!スバリアンにはこのSTEXを利用するのがオススメです

# 日々の努力 < 特別編 >

釣りが大好きな...アキバ シンイチさんにお話をお聞きしました



もともと昴で運動を始めたきっかけが生活習慣病の治療・改善の為にだったんですが、私の趣味の一つでもある『釣り』でもトレーニングの効果が出ているなど実感しました!!



今回、昴のトレーニング仲間でもあるY田君と釣りに行ってきました。この日は風が強く波のうねりで船が揺れ、大変でしたが...その悪条件の中で全身でバランスをとりながら釣りをすることが出来ました!!また『ブリ』をリールで巻き上げる時、強烈な引きにも負けずに、鍛え上げた筋肉で見事釣ることができました!!特に上半身の筋肉をつけたことで、ここぞという時にパワーを発揮できたと思います!!体力自体も上がり、他の釣り仲間が疲れてギブアップしてる中、私とY田君は最後まで釣りを楽しむことができました。来年はマグロを釣りたいと思っています!!その為にも、健康な体をしっかり維持して、これからもトレーニングに励んでいきたいと思っています!!

トレーニングをすることで趣味をより楽しむことができているですね  
これから先も趣味を満喫できるように頑張っていきましょう!!

## これであなたも“パーフェクト ボディ”

NEWプログラム < ボディーインパクト > スタート!!

リズムに合わせて下半身トレーニングを取り入れながらステップを踏んでいくプログラムです!!リズムはゆっくり、ステップは簡単、でも30分動けば...じわ~っと汗が出てきます!!初めての方でも大丈夫!!!!器具を使わないので体一つあればOK!!大腿部と体幹を使いながらバランスをとる動きはボディにインパクトを与えます さあ!!体に新たな変化を求めている方はぜひ ボディーインパクト へ!!!!



強度...

時間... 30分



あなたのカラダ...あきらめないで♥

# 森のバター...それは果物 『アボカド』

ギネスブック認定！世界一栄養価の高い果物

森のバターと呼ばれているアボカド。フルーツには珍しく、多くの脂肪分と栄養素を含んでいます。脂肪の取りすぎは生活習慣病の原因になりやすいところですがアボカドは別です。アボカドの脂肪分は不飽和脂肪酸と言ひ、オレイン酸や



リノール酸といったコレステロールを下げる物が含まれています。またアボカドには良質な油の他に豊富なビタミンが含まれています。ビタミンA・B・D・Eが多く含まれ、鉄分、カリウム、葉酸など女性に嬉しい成分も含まれています。特に高酸化作用のあるビタミンEは、フルーツから摂取しにくい成分なのでとても貴重です。

作ってみ~よ

エビのアボカドディップ

子供から大人までみんな喜ぶサイドメニュー

材料(2~3人分)



エビ(冷凍、生でも可) 18尾くらい

アボカド 1個

玉ねぎ 1/4個

レモン汁 小さじ1と1/2

マヨネーズ 大さじ1と1/2

塩 適量



~作り方~



玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。

エビの殻を取り、背綿をとり、汚れを水ですすぎ洗う。  
鍋にお湯を沸かしエビを投入する。



アボカドを細かめに切り、ボウルに移しフォークでつぶしていく。

玉ねぎの水気を切り、他の調味料と混ぜて、茹で上がったエビと和えたら完成！

営業時間変更のお知らせ

編集者後記

12月5日(日)スタッフ研修の為、営業時間を下記の通り変更させていただきます。

9:00 ~ 17:00

(最終受付16:00まで)

会員の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

今年も残すところ...約1ヶ月となりました!!ついこの間、2010年を迎え、皆さんに今年の抱負をお聞きしたような気がしますが...1年って早いんですね~(笑)だからこそ1日1日を大事に過ごしたい!!そして皆さんにも過ごしていただきたいと思っております!その為にも、まずは日々元気であることですよね!!これから、なにかと忙しい時期になるので、風邪やインフルエンザには十分気をつけてください!!! (S