

SUBARIAN STYLE

第58号



発行日平成23年1月25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扉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/>

実力No.1

プログラム《ヨガ》

ヨガの魅力に迫る!!

“スピリチュアルトレーニング”で心も体も美しく…

★『ヨガ』って??★

ヨガはゆっくりと大きく体を動かしていくので自然と体が伸ばされます。言葉のイメージにあるように、しなやか、なめらか、柔軟性というものは、このような事から生まれたのでしょうか。

★なぜ『スピリチュアルトレーニング』と言われているのか…★

ヨガは体だけでなく、「心の部分にも光を当て、精神性も豊かにする」という意味を持つことから『スピリチュアルトレーニング』と言われています。心や体に優しい流れになっているのが特徴です。まったく初めての方でも安心してできます。

40～50代向けのヨガ

- ・自分の体重を使って動く→筋力がつく
 - ・姿勢を意識して動く(骨盤調整を含む)
- 血流が良くなり、むくみや冷え性の改善につながる



60～70代向けのヨガ

- ・大きく動く→関節の動きがよくなる
- ・鼻呼吸で動く→大脳を刺激し、ボケ防止になる



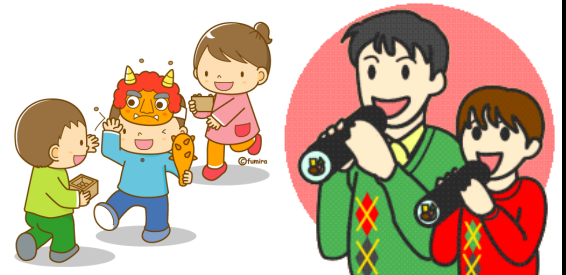
ヨガは左右均等に動くプログラムなので、筋肉のバランスが整っていない方にはオススメです。そして普段のトレーニングでは使わない部分もたくさん使うのでマンネリ気味の方にもオススメです!!気持ちよく動いたあと、こんな所も使ったんだ♪と感動するプログラム…それが『ヨガ』です!!ぜひお試しを!!!

ちょっと役立つ ☆ 豆知識 ☆ **これで今年も良い年に…** ☆

2月3日は、何の日かご存知ですか？…そう!!『節分』です!!!!
昔から豆まきや恵方巻を食べる風習がありますが、なぜ節分に豆まきをしたり恵方巻を食べるのでしょうか？今回は、その謎に迫るべく、節分に関する豆知識をお教えしたいと思います!!

節分は、季節の分かれ目の意味で元々は、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時期を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられた為です。『豆まき』は元々中国から伝わった風習で、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式を言います。一方、『恵方巻』は陰陽道でその年の最も良いとされる方角のことでその方向に向かって巻き寿司を食べることから『恵方巻』や『恵方寿司』と呼ばれるようになりました。巻き寿司を切らずに1本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められており、

七福神にちなんで7種類の具材が入れられ「福を巻き込む」という願いも込められています。このような事から『豆まき』も『恵方巻』もその年が良い年になるよう祈願する為に行われてるという訳です。単に節分だから豆をまく…恵方巻を食べる…ではなく、願い事を思い浮かべながらやるといいでしょう♪



今年の恵方は『南南東』ですよ～♪
今年も皆様のたくさんの笑顔が見られますように…❤️

☆ たつっちの転倒予防講座 ☆ 『整いましたあ～♪』

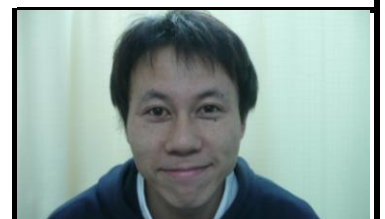
皆様あけましておめでとうございます!!転倒予防教室を担当している“たつっち”こと山本です。年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？初詣やご挨拶回り、旅行、初売りなど外出の機会が増えたのではないのでしょうか。この時期積雪や路面の凍結により転倒しやすくなります。これからが冬本番となりますが、十分注意が必要となります!!

そこで、皆様の年始の目標として『転倒しない』を掲げてみてはいかがでしょうか？転倒の危険は皆様もご存知かと思いますが…

転倒⇒転倒による骨折⇒絶対安静⇒筋力低下⇒寝たきり

という悪循環です。

転倒予防にゴールはありません!!毎日少しずつの運動が大事なのです。転ばずに1年を乗り切る体力を!筋力を!!私と一緒に築き上げていきましょう!!!!



『今年目標』とかけまして『壊れたイルミネーション』と解く…その心はどちらもテントウ(転倒・点灯)しないでしょう!!

今年も転倒予防教室で皆様をお待ちしております!!!!

日々の努力 《プレアディーズ編》



今の時期が大事!!オフシーズンも頑張っています!!

今回の日々の努力は、『プレアディーズ編』です!!現在、プレアディーズはオフシーズン中ですが、選手の皆さんは次のシーズンに向けてトレーニングを頑張っているようです!!今回は、そんな選手の中からこちらの選手をご紹介します☆

- 名前…鈴木 泰助 (23)
- ポジション…ピッチャー
- 好きな食べ物…アイス(毎日食べてます♪)



野球を始めて11年…まだまだ現役で頑張っていきます。話しかけやすいタイプだと思うので、気軽に声をかけてください!!

☆2011年の抱負☆

今年は、今までと考え方を変えて、投げ込んで体を作ろうと思っています!!まずは高校の時のようにケガをしない体づくりをして、次のシーズンでも最高のピッチングをしたいです!!

シーズンのみならず、日頃の積み重ねが大事ですね!!

会員の皆様も運動を生活の一部にして、今年も一年頑張っていきましょう♪

～昴スタッフ…2011年の抱負～

昴スタッフに今年の抱負を宣言していただきました!!

黒田洋	〇〇kg〇せる!!!!(笑) 1番の古株らしく、1番皆様に信頼される、1番安心できるライフサポーターを目指します(^▽^)
山本達也	・自覚、責任を持って1人の男として逞しく成長していく ・“健全な精神は健全な肉体に宿る”を実行する
石川紘行	皆様に元気と笑顔を振り撒く事が出来るような1年にします!!その為に自分も『健康』を意識した生活に励みます!!
笹原綾子	昨年はたくさんの方に応援していただき、男子を出産しました。ありがとうございました。今年はその恩返し之年として、フィットネスの皆様の健康をもっともと応援していきます!!元気!元気!!元気で頑張りましょう!!
鈴木加奈	1日1日を大切に『今』という時間をしっかり生きる!!あとは、1人でも多くの会員様に満足したフィットネスライフを送っていただけるように頑張ります!!

冬の大事なカルシウム源 『小松菜』

がん予防にも効果的！

旬の季節は冬。見た目も成分もほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含んでおり、骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防などに有効です。ビタミン類も豊富で特にビタミンAとCは、小松菜100gで一日に必要なとされる摂取量を満たすことができます。またガン予防に効果があるといわれるカロチンも豊富に含まれています。



あっという間にできる 小松菜とにんにくのスープ

寒い夜に…この一品!!

材料(2~3人分)



小松菜 ・ 1/4 束

ニンニク (薄切り) ・ 1 片分

顆粒チキンスープの素 ・ 大さじ 1/2

酒 ・ 大さじ 1

しょうゆ ・ 小さじ 1/2

コショウ ・ 少々

ゴマ油 ・ 小さじ 1



～作り方～



1. 鍋に水を入れ、スープの素、酒、しょうゆ、コショウを入れ火にかける。
2. にんにくを細かく刻み、鍋に入れる。
3. 小松菜は小さく切り、煮立った鍋に加えて2~3分煮る。
4. 器に注ぎ、ゴマ油をたらしたら完成。



インフルエンザの流行が本格化してきました!!

編集者後記

いよいよ、インフルエンザの流行が山形県内でも本格化してまいりました。一時は少なくなっていた新型インフルエンザも感染者が急増しています!!外出後のうがい・手洗いは欠かさずに行いましょう!!また、できるだけ人混みは避け、外出する際はマスクを着用していただく予防に効果的です。一人一人のしっかりとした予防が感染拡大を防ぎます!!

新年あけましておめでとうございます!!皆さん、今年のお正月はどのように過ごしましたか? S木はとても充実したお正月になりました!!もちろん運動もしましたよ~♪元旦早々、嬉しい出来事もあり、幸先良いスタートを切れたかなと思います!!あとは、今年目標をしっかりと達成できるように努力していきます!!何をやるにも目的・目標がないとなかなか出来ないの…皆さんもしっかりと目標を立て、それに向かって今年も頑張りすぎず頑張りましょう♪(S木)
…来月から、毎月20日に新聞を発行します!!