

SUBARIAN STYLE

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昇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59号



発行日平成23年2月20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 47

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

《特集》

快適な朝をあなたにも…

『朝、起きると膝や腰が痛くて動けない…』『夜、膝や腰が痛くて何度も目が覚める…』こんな悩みをお持ちの方、いらっしゃいますよね？今回はその悩みを解決するべく、リハビリの先生にお話をさせていただきます!!

膝や腰の痛みで寝苦しい夜を過ごされている方必見！！
今回は、就寝時の痛みを和らげる方法(膝の痛み・腰の痛み)に効くポジショニング)について、ご紹介していきます。



リハビリの長橋先生

始めに、どうして痛みが起こるのか。それは、どの関節にも靭帯や筋肉があります。それらは、普段活動しているときは関節を保護するために必要なものです。しかし、就寝時には、仰向けで寝ていれば、腰や膝を伸ばして寝ていますよね？関節を伸ばす事によって靭帯・筋肉というものは、関節を保護するために固くなり、関節自体を窮屈(きゅうくつ)なものにします。よって、そうなることにより重苦しい痛みとなって腰・膝に現れてきます。それを解消するには、窮屈な関節を緩める様にしていかなければいけません。そこで大事になるのが『ポジショニング』

とって頂くポジションは一つだけです。まず、膝を軽く曲げます。そうすることによって膝関節の緊張が取れ、なおかつ骨盤が後傾位に促され腰椎が緩みます。以下のポジショニングをとりましょう。

◎膝関節痛・腰痛に対するポジショニング



膝の下にクッションを入れ、膝を軽く曲げた状態で寝る。



腰痛がひどい方は枕を高めにして、上体を軽く起こす。

睡眠は健康な生活を送っていく為にも絶対に欠かせないものです!!
皆さんもちょっとした工夫で快適な朝を迎えてみませんか??

運動でも…『継続は力なり』!?

『細く長く運動を続ける事で、心も体も健康になる』

『運動ってなかなか続かない』『きつい運動をしないと効果が出ないんじゃないの?』よくこんな悩みを耳にします。この悩みを持っている方のほとんどはおそらくこのような考えを持っているんじゃないでしょうか?

- 自分の体力以上の運動をしなくちゃいけない
- 運動ってきつい・つらい
- とにかく毎日ガンガン運動!!!!
- 冬は休んで…暖かくなったら運動!!!!



➡ これはすべて…間違いです!!!!

私たちが指導している運動は、頑張っ、頑張っ!!行っものではなく、自分に合った強さで自分のペースで行っていただく運動です♪たとえ週に1回しか運動に来れなくても…長い期間続けていくことが大切なのです!!短期集中型や、負荷のかけすぎたトレーニング、回数やセット数の増量は、運動の効果を半減させてしまいます。筋肉は適切な負荷で(無理な重さや無理な動作は×)、運動を継続していけば、たとえ90代でも筋肉量を維持することが出来ます!!まずは自分の体を良く理解し、自分に合ったトレーニングを見つけましょう!!私達スタッフもサポートします!!

『運動は細く長く…継続は力なり』です!!!!

一度履いたら…やめられない!!

春に向けて、インナーをフィットネスはもちろん日常生活で使ってみませんか?

Q. 選ぶときのポイントは?

A. 着圧で機能を発揮するモデルは、サイズが合っていないと効果が期待できません。着用した時にキツ過ぎず、ユル過ぎず、心地よいキツさと適度なピチピチ感がポイントです!!



Q. 日常生活でも使えるの?

A. もちろん!!仕事や日常生活で着用しても、十分に効果があります。インナーそれぞれの機能を理解し、自分の目的に合わせて着用してください!!

●アシックス 腰バランスアップタイツについて…

Q. 大腰筋強化スパッツと、どう違いますか?

A. 大腰筋強化スパッツは、着用してトレーニングする事で大腰筋を強化します!!また、体幹の安定や脚の動きの改善によりパフォーマンスアップをサポートします。腰バランスアップタイツは着用することにより、コアバランスベルトが脊柱を支え、骨盤を直立・安定させることによりパフォーマンスアップが期待できます!!

Q. 腰痛を持っていますが、使用しても大丈夫ですか?

A. 現在、腰にトラブルをお持ちの方、過去に腰を痛めた事がある方、手足や腰にしびれがある方は、体への負担がかかりやすくなります。一度スタッフに相談してみてください。

インナーに興味がある方、ちょっと試着してみたい…という方!!
ぜひスタッフに一言、お声がけ下さい!!

《日々の努力》

このコーナーは会員様の日頃の頑張りをご紹介するコーナーです!!

今回ご紹介するのは、石井 邦子さん 81歳 生活習慣病Aコースの方です。

	入会時 (H22.4)	H22.9	H23.1	
体重	59.6kg	56.8kg	53.6kg	
体脂肪率	38.9%	34.8%	33.8%	

入会したきっかけは？

血液データを良くしたい…体重を減らしたい…とっていた時に、娘から昴を勧められたんです。最初は、80歳という高齢でしたし…入会を拒否されるんじゃないかと不安でしたが、院長先生やスタッフさんから温かく迎え入れられて安心して運動を始めることができました!!

昴に入って良かったと思うことは？

体重が減ったこと!!あとは、階段の昇り降りが楽になったこと。足に筋肉がついたのが実感できたし、自信ができました!!本当にスタッフさんや、他の会員さんに良くしていただいて、昴に来るのが楽しいんです♪楽しいから続けられてるんだと思うし、雪が降ったら、しばらく来れないかなあって思ってたんですけど、おかげさまで、頑張っ来よう!!っていう気になれたんです。最近ではプログラム(転倒予防教室・健康体操・スモールボール)にも参加しています!!運動するようになってから転ばなくなったし…昴を勧めてくれた娘には本当に感謝しています!!



今年の目標をお願いします!!

やっぱり続けること!!あと、食事に気をつけます。何より、健康が1番だからね♪暖かくなったらボランティア活動をしてみたいです。家でじっとしているだけでなく、動いていきたいので!!

石井さんはいつも楽しそうに運動をされていて、私達スタッフもパワーをいただいております!!これからもゆっくり焦らず元気に運動していきましょう♪

今年もやります!! 水着セール開催予定!!

☆ 3月9日(水)～ 大幅プライスダウン ☆

最大40%OFF!! 

今年もお得な水着をゲットするチャンスがやってきました!!毎回好評の《水着セール》いよいよ開催です!!もちろん現品限りの商品となりますので、水着購入をお考えの方はお早めに☆

3月9日(水)～ 期間限定!!お見逃しなく!!

春を呼ぶ良い香り♪ 『せり』



せりに隠れたたくさんの栄養！

せりは、鉄、食物繊維を含み、貧血や便秘に効果があるとされています。香りの元となっている精油成分には、保温効果や発汗作用があり、また抵抗力をつけるビタミンCも多く含まれているので、カゼや冷え性にとっても効果的です。その他、解毒作用があったり、血圧を上げないための健康維持に良いとされています。



お好みのドレッシングで！
和、洋、中に変身します!!

せりの焼茸和え

シャキシャキした歯ざわりを残して、春の香りを味わいます！

材料(2~3人分)



芹 一束分

生椎茸…2個

舞茸…1パック

シメジ…1パック

油揚げ…1枚

濃口醤油…少々

ドレッシング…お好みで



~作り方~

①舞茸、シメジは手で食べやすく裂き、芹は4~5cm、椎茸、油揚げは3~4ミリに切ります。

②大きめのフライパンを、中火で熱し、(注意)油をひかずに、芹、以外の材料を、焼きます。木ベラを使うと、楽に出来ます。

③中火で材料を炒るように、焼きます。3~5分で、茸が薄っすらときつね色になったら、醤油を回しかけます。

④茸を、別皿に取り出し、同じフライパンに、芹を入れ、サット焼きます。芹の香りが、立ってきたら茸を戻します。

⑤フライパンに茸を戻し入れ、芹とあえて出来上がり。お好みのドレッシングをかけてお召し上がり下さい。

“春物ウエア”ご相談承っております

寒い日が続いておりますが…暦の上では、すでに春です!!皆様、春に向けての準備は始めていますか?『暖かい季節に向けて、新しいウエアを探してるけどスポーツ店にはいっぱいありすぎて決められない…』そんなあなたの為に、昴では、春物ウエアについてのご相談を承っております。“こんな物が欲しい”“こんな物を探している”などございましたら、スタッフまでどうぞ!!

編集者後記

先月号で『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』なんて書いたら、思いのほか会員の皆様から突っ込みを入れられ…たいした事じゃなかったのに期待させてしまって申し訳なかったなと反省しております。嬉しい報告がある時は、その都度…大々的に発表させていただきますので、何年先になるか分かりませんが(笑)それまで皆さん運動頑張りましょうね♪さて、3月9日から水着セール開催予定です!!買い替えるのも良い!買い置きしておくのも良い!お得な値段で購入できるのは間違いありません!!このチャンスを逃さないでくださいね~!!(S大)