

SUBARIAN STYLE

第60号

発行日平成23年3月28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/>

東日本大震災被災者および福島原発避難者へお見舞い

3月11日午後 2:46 発生しました東北地方太平洋沖地震はマグニチュード9.0 という国内観測史上最大、世界でも最大級となる巨大地震でした。さらに島国日本にとって避けがたい続発した津波被害。この追い討ちをかけて発生した巨大津波も想定をはるかに超えたものであり、東北地方を中心に関東におよぶ太平洋沿岸部に暴虐の爪痕を残しました。また、地震による福島原発の機能停止そして爆発まで続発し、放射線漏れによる被曝災害も今なお国民の恐怖心を大きくしております。大震災の被災者および福島原発避難者の方々には心よりお見舞い申し上げます。また、このたびの震災でお亡くなりになられた方たちに衷心より哀悼の意を表します。想像を絶する悲劇、数えきれない各地の悲劇、直前まで美しいリアス式海岸の町の悲劇、悲劇…ですが、これはまぎれもない現実です。私たちは被災者たちとともに手を取りあい、前を向いて進まなければなりません。(医)健成会も翌3/12には宮城県名取市のほうへ知人を介して支援物資を運び入れました。また、3/24からは上山市体育文化センター避難所における医療・メディカルチェックの活動を私と看護師で開始。加えてメディカルフィットネス昂のトレーナースタッフによる避難者を対象とした運動療法指導を開始しております。微力ではありますが、我々も復旧、再興、そして避難者の健康維持のため努力を惜しみません。(医)健成会では義援金も募っておりますのでご協力お願いいたします。

Cheer up Japan! がんばれニッポン!

(医)健成会 理事長 新田 長生

花粉症はなぜこんなに増加しているのか!?

花粉症と言えば…今や国民病とまで言われていますが、意外なことに、花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では1960年代からわずか40年間で花粉症(特にスギ花粉症)が激増しました。なぜ日本でこんなに花粉症が増えたのか、それにはこんな原因があったのです。

●スギ花粉量の増加



戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期をむかえています。さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

●排気ガス・大気汚染



排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。

●食環境の変化・不規則な生活リズム



高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活などもアレルギーを起こしやすくしています。

●住宅環境の変化



住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床を作り、アレルギーを起こしやすくしています。

近代の生活環境が花粉症を起こしやすくしているのが分かります。また花粉症以外のアレルギー疾患を持っている方や、家族の方が何らかのアレルギー疾患を持っている人は、花粉症になりやすいと言われているので、なるべく花粉に接しないことが大事ですね!!

4月1日(金)～ 《通常営業》

地震の影響により営業時間を変更させていただいておりましたが、4月1日(金)より、通常通りの時間帯で営業させていただきます。

営業時間：月曜～土曜⇒ 10:00～21:00 (最終受付20:00)
日曜・祝日⇒ 9:00～18:00 (最終受付17:00)

※余震や計画停電により営業時間を変更させていただく場合もございます。

《プールの利用再開について》

燃料不足により一時利用を見合わせておりましたが、4月1日(金)より利用を再開いたします。プールのプログラムも通常通り行います。尚、18:00～のプールのご利用に関しましては、ジャグジーのご利用が出来ませんのでご注意ください。

※今後の状況によっては、再度プールの利用を中止にする場合もございますのでご了承下さい。

今後も館内の節電は継続させていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、被災地の1日でも早い復興を願い、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。現在も被災地や避難所で不安な日々を過ごしている方が大勢いらっしゃいます。被災者の方々に心よりお見舞い申し上げます。また多くの犠牲者の方々のご冥福をお祈りいたします。

男性会員のみなさんに…喝だーっっっ!!!

1人で黙々とトレーニングをやっているメンズの皆さん!!いつのまにか、自己流のトレーニングになっていませんか?トレーニングには、運動の目的によって内容(姿勢や回数)が変わっていきます!!そこでぜひ参加していただきたいのがプログラム!!しかし…『普段のプログラムは参加者のほとんどが女性…なんだか参加するのが恥ずかしい…』という方もいらっしゃいますよね!!そこで、そんな悩みを解消するべく、笹原が立ち上がりました!!

“男だけの筋トレ” …やっちゃいましょう!!

姿勢・動き方・力の入れるポイントを押さえ、30分間熱くトレーニングしていきます!!30分という短い時間ではありますが、内容の濃いプログラムになっています★強度が高いものもありますので、動きに制限がある方や内科的・外科的疾患をお持ちの方で激しい運動を控えなければいけない会員様は一度スタッフにご相談下さい。



対象者：夜の男たち…集まれえええ〜!!!!

※開始時期については現在調整中です。

《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、生活習慣病AコースのYさんです!!

	入会時 (H17. 8)	H20. 8	H21. 4	H22. 4	H23. 2
総コレステロール	231mg/dl	241mg/dl	216mg/dl	238mg/dl	213mg/dl
体重	41.6kg	40.3kg	40.7kg	42kg	41.4kg
筋肉量	31.9kg	31.4kg	30.5kg	30.3kg	30.6kg

★Yさんからいただいたコメントです★

私は、生活習慣病コースでお世話になっています。定年退職してから2年目…自分の為の時間もでき、ようやく心身ともにゆとりを持ってメディカルフィットネス昴を利用できるようになりました。開設2ヶ月後位の入会なので5年以上の歳月が経っています。きっかけはクリニックにリハビリで通院していた時に、院長先生から運動することの利点をお聞きし、薬に頼る前に運動する事で健康になれるのなら頑張ってみようという気持ちになったことです。当初は、仕事をしていたので夜に来ていましたが、母の介護もありストレス解消に来ていた日々でした。それでも、今は続けてきて良かったと、つくづく思います。すごく、時間がかかったのですが入会前から高かったコレステロールとHbA1cの数値もようやく運動の効果が出てきたようです。運動で汗を流すこと自体、無縁の生活でしたので、今の自分に感心しています。こんな身近で、リハビリができてフィットネスで運動ができる施設に出会ったことにとても幸せを感じます。院長先生、スタッフの皆様感謝し更に支えてもらいながら、また会員の皆様のパワーをもらいながら、初心を忘れず細く長く続けたいと思います。自分のために・自立して生活できるように・健康維持のために!!

Yさんは、昴開設当初から会員様なので入会して5年半になります。そんなYさんは、たくさん種類があるプログラムに参加するのが楽しみだそうです♪これからも末永く宜しくお願い致します!!

目指せ!! 東海陸上=中距離!!!!

昴でトレーニングを頑張っている東海陸上部に今シーズンの目標を聞きました!!

東海大学山形高校陸上部は、昨年駅伝県高校記録を更新しました。東海の陸上部と聞いて、イメージされるのは長距離だと思えます。しかし、長距離だけでなく中距離も頑張っています!!そんな今年の中距離の目標は、今の期間の練習を大切にして、昴での経験を活かし、インターハイに一人でも多く出場して、東北大会でも上位を独占することです。そして、いずれは、『東海=中距離』というイメージになるような成績を残します!!



昴でトレーニングをしている選手の皆さん

現在、地震の影響もあり大会の延期・中止等も出ているようですが、負けずに頑張りましょう!!必ず力を発揮する時が来ますよ♪

そろそろ店にも・・・ 若返りの食材『そら豆』

皮膚や貧血にお悩みの方にオススメ

皮膚に湿疹が出来易い原因の一つに亜鉛不足が上げられます。そら豆は100g(約20粒)中に2.4mgを含み、一日の摂取適正量の約1/3が摂取できます。春から初夏に向けて新鮮なそら豆で、お肌を美しく保ちましょう。



そしてそら豆は、血液を作る材料となる鉄分やたんぱく質、そして血液を作る時に必要となる銅、その吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。皮ごと食べれば、食物繊維も摂取できます。小さなそら豆でも多くの栄養分を摂取できるので是非、ご賞味を!!

あっという間に!

そら豆のかき揚げ

玉ねぎといっしょにかき揚げにしてみたいか?大量に作って、余ったら“残り物天とじ丼”でいただきます☆

材料(2~3人分)



そら豆 300gくらい

玉ねぎ(中) 2個

天ぷら粉 適量

揚げ油 適量

お好みでエビを入れてもおいしいです!



~作り方~

- ①そら豆はさやから取り出し、薄皮をむいておく。
- ②玉ねぎは1.5cm角程度に刻む。
- ③そら豆と玉ねぎをボールに入れ、天ぷら粉(粉のまま)を大さじ2~3程度振り入れ、かき混ぜておく。
- ④天ぷら粉を溶いて3のボールに入れ、全体をかき混ぜ、スプーンですくって揚げる。

お詫び

《月会費の口座引き落としについて》

今月は東日本大震災の影響により、山形銀行以外の金融機関をご利用の方は2月分の月会費が引落されません。申し訳ございませんが、来月4月27日に3月分と一緒に引き落としさせていただきますのでご了承下さい。ご確認の上、ご不明な点などございましたら、担当:黒田までご連絡下さいますようお願いいたします。

編集者後記

3月11日に起きた東日本大震災…。いまだに余震が続いていますが、会員の皆様、体調の方は大丈夫でしょうか?しばらくの間は、不安な日が続くかと思いますが、どうか心だけは元気にお過ごしください。今回の大地震、特に岩手・宮城と大きな被害が出ておりますが、岩手と言えば…S木の生まれ故郷…。テレビで見る被災地の凄まじい光景に、心が痛くなります。しかし、被災地の方々の毎日必死に生きている姿を見て、S木もしっかり前を見て生きていかないと!!と思えました。頑張ろう、東北!!頑張ろう、日本!!!! (S木)