

SUBARIAN STYLE

第61号

発行日平成23年4月20日

SUBARIANとは

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

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/>

Dr. Tの
《家庭の医学》

地震酔いには…コシ!!

地震酔いとは…地震でもないのに地震のように揺れていると感じたり、めまいを覚えたりする症状です。地震酔いは車や電車、船などで酔う場合と同じく、三半規管での平衡感覚と視覚情報にズレが生じ、自律神経が興奮することによって起きるとされます。また度重なる余震が精神的なストレスとなり症状が強くなる場合もあります。



地震酔いの対処方法は？

- ①水分補給 水分を摂取してリラックス!! ハーブティーがオススメ♪
- ②睡眠 睡眠不足は地震酔いの要因になります。心身ともに休めましょう。
- ③運動 適度な運動で平衡機能を改善していきましょう!!

生活習慣病の改善やダイエットには運動が欠かせませんが、実は地震酔いにも運動が効果的なのです!!

全身のストレッチ

特に首や肩にコリがある方は、血液やリンパ液の流れが悪くなり三半規管のある内耳機能に影響を与えている可能性があるため、肩周りのストレッチはもちろん、全身のストレッチを行い血液循環を良くしていきましょう!!

足腰の強化

適度な筋トレで足腰を強化し、股関節の柔軟性を保ち、平衡感覚を改善していきます。足腰に疾患のない方は、外の景色を見ながらウォーキングするのも効果的です。



例)スクワット

これらで平衡感覚と視覚情報のズレを改善していきます。そして体をリラックスさせ精神的ストレスを解消し症状を緩和させていきます。

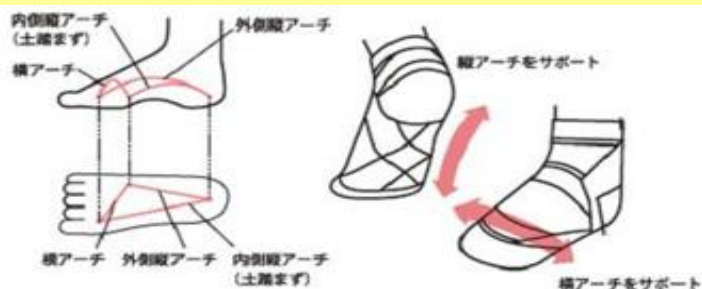
※実際に地震が発生しているのにも関わらず地震酔いだと思い、身の安全対策を講じないことは大変危険です。自分の体が“揺れ”を感じたら、【室内灯のヒモ】などぶら下がっているものを目印にし実際に揺れているか判断する癖をつけておくようにしましょう。

あなたの運動のお供に・・・

C3fit 【アーチサポートハイソックス】

ご好評いただいております“C3fit”より新しく【アーチサポートハイソックス】が発売になりました!!こちらの商品は、膝下までのソックスとなっており、履くだけでさまざまな効果が期待できます!!

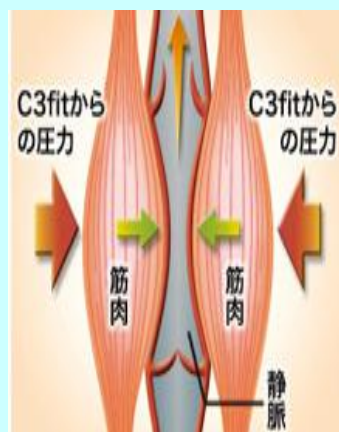
テーピングの効果によるアーチサポート



地面からの衝撃吸収をサポートし
足裏の疲労を軽減!!

段階着圧設計で血行を促進

適度に加圧させる
(足首を最も強く
ふくらはぎの方へ
徐々に着圧を弱め
ていく)ことで
ふくらはぎの
筋ポンプ運動を
サポートし
血行を促進!!



これらの効果によって、足首の動きが良くなり膝への負担を軽減、そして運動効果をアップさせるので膝痛をお持ちの方にもオススメです♪

【アーチサポートハイソックス】を愛用している
看護師の橋本さんからコメントをもらいました♪

着圧系ソックス特有の苦しさがありません!!立ち仕事が多い私ですが、軽い足で一日中快適に過ごせます♥悩んでいた足のむくみもなくなりました!!一度試したら病みつきになります♪皆さんも履いてみてはいかがでしょうか?!



まずは試着してみてください!!違いは、履いたあなたが1番分かるはず!!

努力は…裏切らない!!

先月号に引き続き、今回はこちらの3人にスポットを当ててみました♪

私たち東海大学山形高校女子陸上部は、昨年多くのメンバーが県大会・東北大会へ進むことが出来ました。このように東海陸上部は、短距離・長距離共に波に乗っています!!今年も1人でも多く東北・インターハイへの出場を目指し、日々の練習に励んでいきます!!



若いスバリアン達に応援よろしくお願ひします!!



5月22日(日)は…『ヨガ』をしよう!!

ご家族やお友達に…『ヨガって初心者には無理?』『会員じゃないけど…ヨガをやりたい』『ヨガを体験したい』…という方はいらっしゃいませんか? そんな方々に朗報です!!

『やさしい☆ヨガ』開催!!!!

メディカルフィットネス昴に入会されていない方を中心に参加していただく教室『やさしいヨガ』を開催することになりました!! ヨガに興味のある方や普段運動する機会のない方に、ぜひ体験していただきたいと思っております。ヨガは、ゆっくりとした動きで無理なく動くことができるので、初めての方でも大丈夫!! やってみようかな…という方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘い下さい!!

～『やさしい☆ヨガ』～

日時: 5月22日(日) AM10:00~11:00

参加費: 500円

持ち物: タオル・飲み物 (運動できる服装でお越し下さい)

※イベントの為、会員様が参加される場合も参加費が必要となります。



昴はご近所さんが集う“憩いの場”
ぜひ皆さんお誘いの上、ご参加下さい♪

《ゴールデンウィーク中の営業について》

5月3日(火)・4日(水)・5日(木)
を休館日とさせていただきます。

4月29日(金・祝) } 9:00~18:00
5月1日(日) } (日・祝営業)

※お間違いのないようにご確認下さい

ご不明な点がございましたら、昴スタッフまでお尋ね下さい。

低カロリーで栄養たっぷり『バナナ』

小さなお子様から年配の方まで大人気！

バナナにはビタミンB群が豊富で肌荒れでお悩みの方や口内炎をお持ちの方に有効です。またカリウムがフルーツの中でダントツに含有しており、血中の塩分を排泄する効果を持つことから、バナナを十分に摂ると血圧を下げる効果が期待できます。マグネシウムや食物繊維も他のフルーツに比べ豊富に含まれているので、ぜひ毎日の生活に取り入れていただきたい一品です！



バナナに一工夫！

ベトナム風バナナ春巻き

メイプルシロップとの相性が抜群！

材料(2~3人分)



バナナ	3本	春巻きの皮	4枚
シナモン	適量	メイプルシロップ	適量



※お好みでチョコを入れてもおいしいです。

～作り方～

- ①皮をむいたバナナを適当な厚さにスライスしておく。
- ②切ったバナナを、皮に包む。
- ③170~180℃に熱した油で、サッと揚げる。
- ④メイプルシロップとシナモンをかければ完成！

※小さいお子様には餃子の皮に包んでアレンジしてもOK！ぜひお試しあれ！

スプリングフェア開催中!!

ようやく春らしい日が続き、運動するにはもってこいの季節になりました♪さて、皆様からご要望いただきました、ソックス・半袖のTシャツ・シューズの販売を期間限定で始めました!!サイズ・カラー等…現品限りとなっておりますので、買い替えをお考えの方は、お早めにどうぞ!!

編集者後記

今回、『地震酔い』について特集しました。S木も揺れていないのに“あれ？揺れてる??”って思うことが何回かありました。1日に何回も余震が続いた日には、吐き気まで覚えています。なので…できるだけ、神経質にならずにいつも通り体を動かして生活したいと思います!!あと…福島の方から、原発事故による風評被害がひどいという話を聞きました。風評被害により、支援物資が届かない所もあったそうです。自分の故郷で、そういった事が起きている…と、とても心を痛めておりました。私自身もそうですが、正しい情報をしっかり耳に入れて、少しでも福島の方々に協力できればと思います。(S木)