

# SUBARIAN STYLE

第62号

発行日平成23年5月20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/>

湿った空気を  
吹き飛ばせ!!

## 崩れたリズムを取り戻そう!!!!

この時期、【五月病】という言葉が出るほど、季節的なものにより気力・体力が乱れ体調を崩しやすくなります。運動に来てメニューをこなせなくなってしまったりやり方が適当になってしまったりとなかなかしっかり運動ができないという方も中にはいるのではないのでしょうか？今まで頑張って運動を行っても3日サボったらまた1からやりなおしです!!そこで今回は、皆様に運動内容の見直しをしていただきたいと思います!!

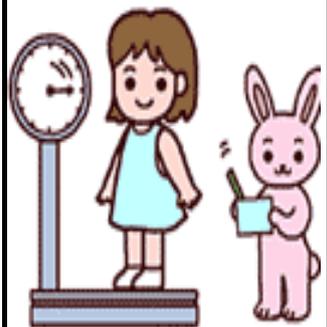
### ★生活のリズム崩れていませんか？

生活リズムが崩れると体のリズムも崩れ、やる気が起きなかったり、運動がだるくなったりしてしまいます。逆に生活リズムを崩さずに定期的に運動を行っていれば、体の調子も良く、運動の効果も出やすくなりますので、ぜひ運動を生活の一部にして毎日の習慣にしていきましょう!!



### ★日々の記録・体の変化を見えていますか？

運動を行っていく上で、【運動の記録】をしっかりとっていく事が大事になります。その日の体調・運動前後の血圧測定・定期的な体組成計の測定で毎日の体の変化を見えていしましょう。その内容・結果をもとに、運動メニューの見直しや変更をしていきます。体は“慣れ”が出てしまうと結果も出にくくなりますのでどんどん新しい刺激を入れていしましょう!!



### ★運動が自己流になっていませんか？

負荷や回数、セット数などをその日によって変えたり、トレーニングの種目を自分で増やしたり、減らしたりはしていませんか？またトレーニングを自分なりにやりやすいようにアレンジしたり…なんて事はありませんでしょうか？自己流のトレーニングは効果を半減させてしまう場合がありますので、やり方を忘れてしまった時やメニューを変更したい場合は必ずスタッフに声をかけてください!!



私達スタッフが提供している運動メニューは、各会員様の体力・疾患を考慮した運動メニューになっております。大体でやったり曖昧なやり方になってしまうと逆効果になってしまう場合もあります。運動は意識して行うのが大事です!!運動を正しい方法で楽しく行えば、きっと身体に良い影響を与えてくれるはずですよ♪

# 《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、パワーリハビリテーションコースのTさんです!!

	入会時 (H21.9)	H22.3	H23.3
体 重	58.6kg	59.4kg	59.8kg
筋 肉 量	44.1kg	45.8kg	49.5kg
基礎代謝量	1240kcal	1286kcal	1387kcal



★Tさんからいただいたコメントです★

【老齢の転倒予防にMEDICAL FITNESS 昂に勝(優)るものはない】  
 入会したきっかけは、もともとクリニックに腰部脊柱管狭窄症の治療で通院していたのですが、体を動かさないとこのまま動けなくなるのではないかと、昂で運動をしたいと院長に相談した所『ぜひやってみてください』と言われ、勇気を出して入会しました。入会当初は「とりあえずやってみるか」という感じだったのですが、昂には他の会員さんもたくさんいるので緊張感も出るし、張り合いもでるので運動をしていてすごく楽しいです。家で運動をやるうとしても、自分ひとりではどうしても自己流になってしまうし、ここまで継続できていないと思います。昂に入会して約1年8ヶ月になりますが、運動を始めて変わったことは入会前に比べて動きがとてもスムーズになったことです。立つのにも時間がかかっていたし、畑仕事をする時も抵抗があったのですが、今は“スツ”と立つ事ができるし畑仕事も軽い足取りで出来るようになりました。昂での運動はどの薬よりも効果があります。これからも、無理をせず体が許す限り運動を続けていきたいと思っています。

私達スタッフから見ても、動きがスムーズになったのがよくわかります♪  
 今後も無理のない運動を長〜く継続していきましょう!!

## 自分に合ったシューズを見つけよう!!

運動する時に自分に合うシューズを選ぶことは、パフォーマンスの向上やケガの防止につながります。合わないシューズを履いていると、血行障害による足の疲れや親指や小指を痛める原因になります。そこで今回は自分にピッタリのシューズを選ぶ為のポイントをお教えしたいと思います♪

●まずは自分の足の形を知る!!...

人それぞれ、幅の広い人もいれば足の甲が高い人もいます。同じサイズの人でも形が違えばシューズの選び方も変わってきます。

●必ず試し履きをする!!...

両足試すことをオススメします。その際、靴紐もしっかり結び履いた感覚をつかむようにしましょう。

○シューズを履いて立った時に、足の指を動かして、自由に動くか確かめてください。足の長さプラスつま先に0.5cm程度の余裕があるものが理想のシューズのサイズです。

○アーチクッションが土踏まずとズれていると、アーチに摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人は特にクッションの位置に注意してシューズを選んでください。

○カカトを浮かしてシューズが逃げってしまうようでは、着地する時に不安定になり危険です。カカトをくわえ込むようにフィットするのがベストです。

●シューズのかえりを確かめる!!...

シューズのカカトの下とつま先を持って、内側に軽く押しみるとどの位置でかえているのかわかります。

かえりの位置はシューズの指先から3分の1あたりがベスト。その他の位置で曲がったり、必要以上に柔らかいのは避けてください。



運動を行う上でシューズ選びはとても重要となります。

デザインだけではなく、機能性もチェックしてシューズを選んでください♪

# ダイエット対決、再び!!!!

2007年に行われた師弟コンビによるダイエット対決!!お互いに素晴らしい結果を出し、『今後も体型を維持していきます』と宣言していました!!しかし、あれから4年…。すっかり元通りの体型になってしまった2人…。このままではダメだと考えた結果、心身ともに引き締める為、そして昴…日本…を元気にするために第2回ダイエット対決を行うことを決定しました!!今回は2人の意気込みをご覧頂きたいと思います!!そして、スバリアン新聞では2人のダイエットの様子をお伝えしていきたいと思いますので楽しみに♪

## K田トレーナー vs I川トレーナー



### 《意気込み》

K田のダイエット方法…まずは食生活の改善!!夜は炭水化物抜きのお食事、水分は水かお茶のみ!!(休日は…)大好きなアイスは、自粛します…。(ちなみにI川君は禁酒だよな?)あとは、家から職場まで自転車通勤しますよ~

### ★ダイエット対決★

期間：6月1日(水)  
~11月30日(水)

※ダイエット方法はそれぞれ自由ですが、皆さんのお手本になれるように頑張りましょう。

~H23.5.16 現在~

80.4kg	体 重	82.8kg
25%	体 脂 肪 率	25%
27.0	B M I	25.0



### 《意気込み》

私I川、10年前は68kgだったんです。最近、皆様から顔が丸くなった…と心にグサリ…。頑張ります。現実を受け止めて100gでも多く減量できるように…欲張らずに目指せ70kg台!!(お酒の誘惑には勝てません…)

※本来、ダイエットは対決するものではありません。  
決して皆さんは真似をしないでください…。

## フレアディーズ★今年のリベンジの年!!

昴の野球チーム『PLEIADIES(プレアディーズ)』が今シーズンのグランド練習を4月下旬より開始しました!!昨シーズンは、決勝戦に駒を進めるも相手チームの堅い守備を破れず、1-0で準優勝という結果で幕を閉じました。選手たちにとっては準優勝も予選敗退も同じ…。優勝を逃し、悔しいシーズンとなってしまいました。そしてリベンジをかけて臨む今シーズン!!今年は、黒田選手も『仕上がりが次第では良いチームになる』と言うほど期待のプレアディーズです!!

☆今年入ったプレアディーズの新しい仲間をご紹介☆



**田中 光樹さん(19)**

**山形工業高校卒業**

**ポジション→ピッチャー**

### ★ひとこと★

昴のスタッフの皆さんには中学の時から、お世話になっているので、一緒に野球が出来ることを光栄に思います。早くチームに慣れて勝利に貢献します!!

今シーズンも皆様の温かい応援、よろしくお願い致します!!

# 『蕎麦』 食物繊維の宝庫

## 生活習慣病を予防する自然の健康食

蕎麦は生活習慣病を予防する自然の健康食として今、世界中で最も注目される食材の一つに上げられます。それは、蕎麦の持つ栄養素がバランス・質、共に究めて優秀な食べ物だからです。便秘症の解消に役立つヘミセルロース（食物繊維）は、白米の2.5倍と言われ、体力の低下、食欲不振、イライラを予防するビタミンB1は白米の4倍も含まれています。他には、口内炎や皮膚を健康にするビタミンB2、老化防止に役立つビタミンE、ガン・脂肪肝を予防するコリン、そして今話題のポリフェノールなども蕎麦には含まれています。



### ちょっとひと手間

### 和風ソバペペロンチーノ

余った蕎麦でイタリアン…あまりの美味しさにビックリ

#### 材料(2~3人分)



日本蕎麦（乾麺）	160g	ニンニク	2片
オリーブ油	小2	麺つゆ（3倍濃縮）	小2
ベーコン	2枚	アサツキ	お好み量



白ゴマ お好み量

#### ～作り方～

- ①、オリーブ油でニンニクのスライスとベーコンの千切りを炒める。
- ②、①に胡椒を入れて麺つゆを入れる。
- ③、蕎麦は茹でて冷水でよく洗ってザルに上げる。（※茹で時間を1分程度早めにする）
- ④、茹でた蕎麦をフライパンに入れて炒めたら、お皿に入れて、アサツキを盛り、周囲に白胡麻を散らす

#### 《プールのご利用について》

フィットネス会員様のお昼のプールのご利用は、12:00～15:00(土曜は14:00)となっております。それ以外の時間は、リハビリ患者様が利用される時間となっておりますので、クリニックでの治療（注射等）があるなど、やむを得ない場合を除き、原則的にはご利用時間を守っていただきまよう、お願い致します。皆様にスムーズにプールを利用していただけるよう私たちも努力してまいりますのでご協力お願い致します。

#### 編集者後記

今年も野球のシーズンがやってきました!!朝野球という事で選手にとっては、早朝から体を動かすのは、大変かもしれませんがS木も自称専属カメラマンとして毎回球場に足を運び、選手の活躍する姿をカメラに収めたいと思います!!さて、今回新しくプレアディーズに加入した田中選手をご紹介しましたが、田中選手の他にも2名の選手がプレアディーズの仲間入りをしました!!また機会があればご紹介したいと思います♪皆さん、応援してくださいねえ★（S木）