

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



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

節電の夏…

## 熱中症に要注意!!!!

今年も半年が過ぎようとしていますが、東日本大震災の影響により様々な場所で『節電』が実施されています。これからの季節、エアコンや扇風機を控えるなどの対策をとられる家庭も多いのではないのでしょうか？しかし、そこで気をつけなければいけないのが『熱中症』です。『熱中症』というと、スポーツ中とか、真夏の炎天下での肉体労働中に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、実は油断しがちなこの時期にも熱中症の発生数が増えているのです!!

### 【熱中症になりやすい気象条件】

●気温・湿度が高い（梅雨の合間の晴れた日など） ●風が弱い ●日差しが強い

真夏だけでなく、梅雨の時期も熱中症には危険な時期となるので注意しましょう!!

※家の中でも風通しが悪いと、高温多湿になり体内の熱が蒸発しにくくなります。すると、熱が体内にこもり熱中症を引き起こしてしまうので、扇風機やエアコンを上手に活用し（除湿機能など）、部屋の温度管理をしっかり行っていきましょう（冷やしすぎには注意）!!

熱中症を防ぐには… ⇒ **第一に失った水分と塩分を取り戻そう!!**

大量の発汗が起こると塩分が失われます。この時、水だけを飲むと、血液の塩分濃度が薄まり、この状態で運動を続けると運動能力が低下し、さらに体温が上昇して、暑熱障害の原因となってしまいます。水分を摂る際は、食塩と糖分を含んだもの(スポーツドリンク)が有効です。また、高齢になると喉の渇きを感じにくくなるので、こまめに水分を補給しなければなりません。夜、トイレに起きるのがおっくうで水分を控える方も多いですが、これも熱中症の原因となりますので、夜もしっかり水分補給を行ってください。



室温・湿度・体温の調整が熱中症予防のカギとなります!!そして、日頃から適度な運動を心がけ、暑さに備えた身体づくりをしておくことも大切です!!

★昂で販売している熱中症予防対策グッズをご紹介します★

MAGICOOL

塩熱飴Sports

涼しいの何でか?



¥700



¥300



¥560

水を含ませるだけで冷感持続!!環境・エコに配慮したマジクール!!

汗をかいた体に塩熱飴!!  
電解質をスピードチャージ!!

着る前にスプレー!!  
ヒンヤリ長時間持続!!

# 《日々の努力 特別編》

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!!

今回の《日々の努力 特別編》でご紹介するのは、生活習慣病AコースのTさんです!!  
Tさんは、6月12日(日)に行われた『果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会』に出場されました!!今大会では、ゲストランナーとして、シドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんも参加されたそうです。Tさんから、マラソン大会に出場しての感想をお聞きしたのでどうぞ♪

6月12日に『さくらんぼマラソン大会』に参加してきました。参加者は、過去最多で1万人を越えていたそうです。私が参加したハーフマラソンでも5000人がエントリーをしており、スタートまでに3分かかってしまいました。参加者を見ると若い女性が多かったなと感じましたが、私の該当する60歳以上の部でも400人以上いたそうです。あとは、とにかく沿道の応援がすごかったです。近くのさくらんぼ農園の方や小学校の生徒さんがたくさんいてランナーの方に声援を送っていました。今回初めて、マラソン大会に参加しましたが、無事ハーフマラソンを完走することが出来ました。タイムの方も制限時間内にゴールできたので、自分ではすごく満足しています。大会前に足を痛めてしまい、しばらくの間は走るのも昂で運動するのも控えていたので…不安も大きかったし、大会自体も参加するかギリギリまで悩みましたが、思い切って参加してよかったです。もちろん、走っているときも足が痛く、スタートから5キロ地点で辛くなってしまいました。体力的にもきつかったですが、最後まで走ることが出来て本当によかったです。昂に入会して約3年半、少しずつ走っているうちに、マラソンに挑戦してみたいと思うようになり、今回ハーフに挑みました!!今後、近いうちにフルマラソンに挑戦したいと思っています!!

いつも昂に来ると黙々と走るTさんがとても印象的です♪次は、フルマラソンに挑戦したいという事で、目標があるという事はとてもいいことです!!無理をせず、万全の状態で目標を達成できるように、私達スタッフもサポートしていきたいと思えます!!

## 【プレアディーズ】今シーズンの初戦の相手は…

### 《平成23年度実業人野球上山予選大会》

プレアディーズの今シーズンの組み合わせが決まりました!!

公式戦1発目となる相手チームは… **昨年優勝チーム『KBC』!!**

なんと初戦が昨シーズンの決勝戦と同カードとなりました!!早速リベンジを果たすときが来たようです!!!!チームの勢いをつける為にも、この初戦は絶対に負けられません!!

～第1戦 6月30日(木) 上山市民球場～

**プレアディーズ vs KBC**

**AM5:30～プレイボール!!**

昨年よりも、さらにパワーアップしたプレアディーズ!!まずはリーグ戦を一戦一戦しっかり戦い、全勝で決勝トーナメントに進みたいと思います!!目指すは地区予選優勝!!そして県大会優勝です!!!!

# 恐るべし!!酸素カプセルの『<sup>チカラ</sup>力』!!

昂に酸素カプセルが登場!!酸素カプセルの偉大なる効果をご紹介します♪

高気圧酸素カプセルは通常の呼吸では、不可能な量の酸素を細胞の隅々に溶け込ませ(溶解型酸素)、生活環境や加齢で低下した酸素水準を取り戻します。

## 《高気圧酸素カプセルで期待される効果》

- ・疲労回復
- ・活性酸素の中和
- ・美肌効果
- ・ダイエット
- ・免疫力の向上
- ・新陳代謝の向上
- ・神経系を癒す
- …などなど

その中でも特に…疲労回復やダイエットをしたい方にはオススメです!!

### ●疲労回復

エネルギーの約90%を占める酸素は疲労物質である乳酸を分解する働きがある為、新鮮な酸素を供給する事で、大きなリフレッシュ効果が期待できます!!夜もグッスリ眠れますよ♪

### ●ダイエット

体内に酸素を十分に摂り入れると代謝が良くなり脂肪が燃えやすい状態になります。酸素カプセル+運動=効果的なダイエットでカラダの中からキレイに!!

期間限定!! 【キャンペーン料金】 1回40分間

●通常2,500円⇒1回1,800円 (学生→1回1500円)

●お得な回数券

・2回券 3,600円 ⇒ **3,300円**

・5回券 9,000円 ⇒ **8,000円**



会員以外の方も利用できます。詳しくは、お近くのスタッフまで!!

## K田 vs I川 のダイエット対決 ~開始3週間の様子~

K田トレーナーの様子…

ダイエット開始前に宣言していた“アイスを食べない”“休みの日以外は炭酸禁止”を徹底しているようです!!その努力もあってか?早くも体重が落ちたとか、落ちないとか…。黒田トレーナーが一歩リードか!!??

I川トレーナーの様子…

大好きなお酒が我慢できない様子…。今後のダイエット生活に影響はないといいのですが…。しかし、体重は減っているとの報告をいただきました♪K田トレーナーと差がつかないように頑張っていきましょう♪



2人とも順調?にダイエットを進めているようです♪アイスやお酒が美味しくなる季節となりましたが…大丈夫でしょうか?(笑)今後の経過も楽しみですね★

# アイデア次第で主役に！ 『ところてん』

**食物繊維が豊富！ ダイエット食にもなります。**

ところてんは100gで2kcalと、ほとんどカロリーが無くとてもヘルシーな食品です。ところてんには水溶性の食物繊維が多く含まれており、腸の働きを整え、便秘がちな方には一石二鳥の強い味方です。また、腸内で水分を吸収するので食前に食べることで、満腹感を得られ食べ過ぎを防ぐことができます。寒天は、糖やコレステロールの吸収が阻害され、血糖値の上昇が緩やかになったり、余分なコレステロールを体外に排出してくれる働きもあります。ところてんの元となる寒天は、アイデア次第でおやつやサラダなどにも使う事が出来るため、温かい春から夏にかけては、ダイエットにぴったりな食材です。



さっぱりしてて美味しい♪

！川オススメ!!一手間料理♪

**エスニック風ところてん**

材料以外にカシューナッツやナンプラーと一緒に入れても美味しいです。ゴマドレッシングでも美味！



## 材料(2~3人分)



ところてん…2パック(300g)	ハム…4~5枚
紫玉ネギ…1/2個	香菜…1株
塩コショウ…適量	マヨネーズ…大さじ2

レモン汁…小さじ2

## ~作り方~

- 1.ところてんをザルに入れて水洗いし、水気をきる。
- 2.紫玉ネギを縦薄切りにして水にさらし、軽くもみ洗いして水気を絞る。香菜は根元を切り落とし、ザク切りにする。ハムは細切りにする。
- 3.マヨネーズ、レモン汁、塩コショウでドレッシングを作る。
- 4.ドレッシングと切った材料、ところてんを混ぜ合わせたら完成！

## 【館内の節電にご協力下さい】

東日本大震災による東北電力の電力供給能力が低下している状況において、夏期の電力不足による不測の停電や計画停電を回避するため、当館でも可能な限りの節電を実施しております。会員の皆様には、ご迷惑をかける場合もございますが、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

## 編集者後記

今年もまた暑い季節が近づいてまいりました。そして、毎年S木を悩ませる梅雨の時期…。そうです…ジメジメとしたこの季節。。。湿気がS木の髪を悩ませます(笑)…そんな話は置いておいて(^\_^)さて、もう体験された方もいらっしゃると思いますが、昂に『酸素カプセル』が入りました!!S木も何度か入らせていただきましたが…疲れた体には最高です!!美肌効果にも期待して…これからも続けていこうと思えます♪皆さんもまずは1ヵ月!!昂に運動に来たついでにやってみてはいかががでしょうか?この効果は、やった方にしかわかりませんよ~♪ (S木)