



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



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

さあ!!プールを始めよう!!

## “水の特性とパワー”

みなさん!! 昂やクリニックでは、なぜ水中運動をオススメしているかご存知でしょうか? 水には特性があり、それを利用することによってたくさんの効果を得ることが出来るからです!!

### ★4つの大きな特性★

①【浮力】…浮力とは、水中で重力が加わらない状態の事を言い、プールでこの浮力を利用すれば、体重を支えることなく運動を行えるので、体が軽く感じて動きやすく、関節にかかる体重の負担も大幅に緩和されます。ちなみに昂のプールは、水深90cmですので体重の50~60%で運動することができます。

②【水圧】…水中では、水圧が発生します。水圧は水深が深くなればなるほど、高くなりますので人間が水中に立った場合、下半身が深くなるために、下半身の血液が水圧によって上半身に押し出されると言われております。それにより、マッサージ効果が期待され、むくみ改善にもつながります。

③【水の抵抗】…水が体にまとわりついて、体を動かしたり、動きを止めたりすることによって運動するときの抵抗力となります。水中運動では、水中で接する面積が2倍になれば、効力も2倍になります。また体を速く動かせば動かすほど抵抗力は大きくなりきつくなります。ですので、水中での面積や動かす早さを自分で調整して運動することができるのです。

④【水温】…体温より低い水の中にいることにより、体は体温を保とうとしてエネルギーを使います。その結果、血流が活発になって代謝が良くなり、脂肪が効率よく燃焼されます。

水中運動は整形疾患をお持ちの方はもちろん、生活習慣病の改善・予防にも最適です!!『やったことがない…』という方でも大丈夫!!初めての方には、昂スタッフが丁寧に指導させていただきますので、お気軽にご相談下さい♪

### 《注意!!》

- ・入水時は体温より低い水に入ったことにより一時的に血圧が上昇します。33~34℃のシャワーで体を慣らしてから、入るようにしてください。
- ・水の中では浮力により陸上に比べ関節の動く範囲が広がります。急激に関節を大きく動かすと痛みの原因にもなりますのでご注意ください。



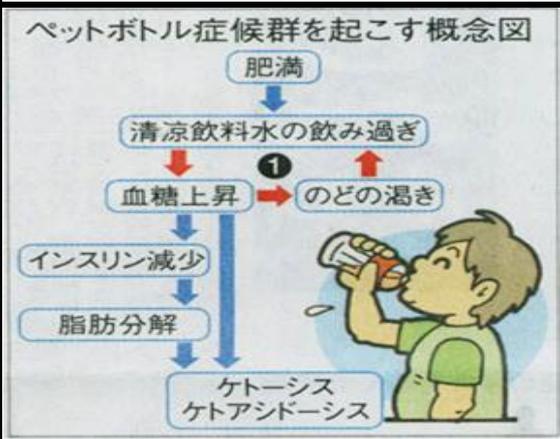
# 飲み過ぎ注意!! 『ペットボトル症候群』の恐怖!!

## 肥満、軽度糖尿病の方は要注意!!

暑い夏…汗で失った塩分と糖분을補うことが熱中症の予防につながるというお話を前回の新聞でしましたが、最近では良かれと思ってたくさん摂っていた水分が原因で病院に搬送されるという方が増えています。なぜ、そのような事が起きるのか？今回はその原因についてお話しします!!

### 清涼飲料水の飲み過ぎが引き起こす病とは…?

それは…『ペットボトル症候群』です!!糖分の多い清涼飲料水を大量に飲み続けていると、急激に血糖値が上がる危険性があります。正式名称は、「ソフトドリンク(清涼飲料水)・ケトーシス」と言い、ジュース(清涼飲料水)などを、継続して大量に摂取することで、血糖値が上昇。血糖値を一定に保つホルモンのインスリンの働きが一時的に低下してしまうのです。



インスリン作用不足の為、糖質の代わりに脂肪が分解され、脂肪酸からできるケトン体が血液中に過剰に増えてしまいます(ケトーシス)。ケトン体は酸性物質で、血液が酸性化(アシドーシス)し、ひどくなった状態を『ケトアシドーシス』と言います。この状態になると著しく喉が渇いたり、倦怠感、ひどい場合は昏睡状態に陥ります。この症状は、インスリンを合成する細胞が破壊された『1型糖尿病』で起こるものだったのですが、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣病が主因とされる『2型糖尿病』でもみられるようになりました。誰でも起こる可能性のある身近な病…十分に気をつけてください!!

1.5ℓの清涼飲料水には角砂糖40~50個入っているとされています。喉が渇き、清涼飲料水がぶ飲みするという行動が血糖値の上昇を招きますので、水分補給を行う際は、清涼飲料水の飲み過ぎには気をつけましょう!!

## 《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Mさんです。Mさんは、2009年の9月に昴に入会されました。定期的に運動を続けているMさん。入会して約2年…運動の効果は出ているのでしょうか!?

	H22.2	H22.10	H23.2	H23.6
グルコース (血糖値)	132mg/dℓ	136mg/dℓ	122mg/dℓ	118mg/dℓ
LDL-C (悪玉コレステロール)	127mg/dℓ	99mg/dℓ	157mg/dℓ	90mg/dℓ
体脂肪率	28%	26.6%	27.9%	25.7%

Mさんから、コメントをいただきました!!

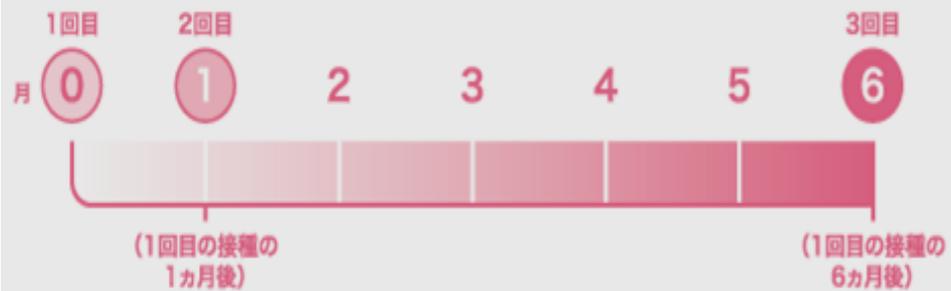
最初は、こんな運動施設があることすら知らなかったのですが、息子がここのスタッフの黒田さんにお世話になっていて…“運動してみたら”と息子に勧められたのが入会するきっかけでした。もともと他院で糖尿病を治療していたのですが、薬による治療のみで運動と言えば、犬の散歩くらいでした。薬は増える一方で、このままでいいのかなと不安になっていたのもあり、思い切って昴で運動を始めることにしました。入会する前までは、もっときつい運動をするものだと思っていたのですが、実際は自分の体力に合わせた運動メニューだったので、自分のペースで運動することができました。昴の雰囲気も良く、ここで出会った会員さんとも仲良くなり、週に3~4回楽しく運動ができています。普段の生活では、食事の内容を特に気をつけています。院長先生から“玄米を食べるように!!”と言われたので、今は玄米食にし栄養面でも気を配るようになりました。運動を始めて約2年になりますが、おかげさまで、薬も減りましたし血液検査の結果も改善してきています。また、筋肉がついたことによって、姿勢が良くなったのを実感しています。運動をして、汗をかくことは本当に気持ちがいいし、これから先ずっと若々しくありたいので、これからも長く続けていきたいと思えます。ヨガも頑張りたいです!!

# 子宮頸ガンは予防できる!!??

子宮頸ガンとは…女性特有のガンで子宮の入り口付近にできるガンのことを言います。子宮頸ガンになった場合、子宮や子宮のまわりの臓器を摘出しなければならなくなることがあります。たとえ妊娠や出産を望まない女性であっても後遺症が残り、日常生活や仕事に不自由な点が出たりします。ガンが進行した場合、生命そのものに対して重大な影響を及ぼす恐れもあるのです。

## 子宮頸ガンを予防できるワクチンについて…

子宮頸ガン予防ワクチンは、発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の中でも特に子宮頸ガンの原因として最も多く報告されているHPV16型とHPV18型の感染を防ぐワクチンです。半年間で3回の接種が必要となります。



上山市在住の中学1年～3年生の方は、接種費用が全額補助となります。唯一ガンの予防ができるワクチンです。お子さんやお孫さんにぜひお勧め下さい!!

## 美肌！ローカロリー！！『こんにやく』

みずみずしいこんにやくをご賞味下さい。

こんにやくはグルコマンナンの働きで便通を促進するため、ダイエットに適していることは知られています。しかし、こんにやくのみ食べているのでは、かえって栄養バランスが崩れてしまうので他の食品と組み合わせたり、適度な運動をしながら上手にダイエットに役立てましょう。そして原料であるこんにやく芋には皮膚の保水をする働きのあるセラミドが含まれ、セラミドにはアレルギー物質の侵入を防ぐ役割もあり、肌のうるおいを保ち、美肌効果が期待できます。ただし、セラミドはこんにやく芋から精粉をつくる段階で少なくなるため、一般的に市販されている精粉から作られたこんにやくより生芋から作られたこんにやくのほうが多く含まれています。



上山はこんにやく番所が有名ですね…

今月はシンプル料理

雷こんにやく

ごま油で炒め、調味料で炒め煮したレシピ！油に入れたときの音が雷のようです！

### 材料(2人分)

こんにやく 1枚	赤唐辛子 お好みで1本
みりん 大さじ1/2	酒 大さじ1/2
ダシ醤油 大さじ1	



お弁当の一角に！

### ～作り方～

- ①こんにやくにフォークで切れ目を入れて、2cmくらいのサイコロ状に切る。
- ②切ったこんにやくを水から茹でたら、ざるに上げ、水気をよく切る。
- ③鍋にごま油を熱し(赤唐辛子を入れる際は種を除き、小口切りにして一緒に熱する)、こんにやくを炒める。
- ④こんにやくの表面がチリチリしてきたら、みりん、酒、醤油を加え炒め煮する。

# 激励！スバリアン達

昴の開設6周年を記念して、理事長よりメッセージを頂きました♪

メディカルフィットネス昴開設6周年を迎えることが出来ました。月刊情報誌SUBARIAN STYLEの本紙面をお借りしてメンバー様各位に御礼申し上げます。2011.3.11 日本人、とりわけ我々東北人にとって決して忘れることのない大災害を経験しました。まだまだ被災地は復興には程遠い状況が続いておりますし、被災人の心には深い傷跡を刻む結果となりました。幸いスバリアンに直接被災者は発生しませんでした。友人・知人で被災された方は多かったのではと推察します。

大震災以降しばらくは燃料不足等クラブ運営上、会員の皆様にも少なからずご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。スタッフ一同、早期にフィットネスの復旧を可能にすべく努力し、皆様の運動不足を最小限にとどめられたと思っています。我々は上山市で受け入れた避難者に対し、市および医師会の依頼を受け、週2～4回の避難所での健康維持のため運動療法やエコノミー症候群予防エクササイズ指導をボランティアで行ってきました。これまでに培った経験・知識を避難者に提供できたことはスタッフにとりましても新たな指導者としての自覚と責任を喚起できたと思います。

隣の県では自動車でも1時間もかからないで行けるところなのに何千人も亡くなり、まさに地獄絵図といった様子であります。我々は命、人生、死というものを考え直し、命に感謝！人生を充実したものに！死を悔いなく迎えるため！健康的に生きる義務があります。こんな時期だからこそ健康が大事なのです。働ける、元気な身体と健全な精神にしておかなければならないのです。何よりも元気に働き、生き生きとした人生を歩んで欲しいのです。我々健成会スタッフ一同、エネルギー溢る人生を歩みたいと願う方々を今後も応援していきます。

## Enjoy fitness life !!

(医)健成会理事長 新田 長生

## ～プールをご利用の会員様へ～

プールご利用前に採血・静脈注射をされた方は、カットバンの上から『防水テープ(1枚25円)』を貼らせていただきます。ご協力お願い致します。

### ～お盆期間中の営業について～

8月14日(日)・15日(月)・16日(火)を休館日とさせていただきます。お間違いのないようにご確認ください。お間違いないよう宜しくお願い致します。

### 編集者後記

毎日暑いですねえ…。しかし、今年は皆さんもご存知の通り、節電の夏。昴でもエアコンを27℃設定にし、例年よりも汗のかきやすい状態となっております!!!そこで、せめて休憩の時だけでも涼んでいただこうと…“昴オリジナルうちわ”を作っちゃいました!!フロント前と2階休憩室に置いてありますので、ご自由にお使い下さい♪くれぐれも熱中症には気をつけ…今年の夏も元気に過ごしていきましょう!!

(もう少し髪を短くしようか悩んでるS木)

