



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 上市市金生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/>

## 9月9日は…救急の日



『救急蘇生法』覚えておいてください!!

119番通報から現場までの救急車の平均到着時間は7.9分…。その間に、あなたに出来る事があります。迅速な心肺蘇生とAEDは、救命、そして社会復帰に、より大きく貢献するといわれています。

### 心肺蘇生法の手順

～救急車が到着するまで～

①反応があるか確認!  
→119番通報とAEDの手配



大丈夫ですか?

倒れている人を見つけたら、肩を叩きながら、声をかける。何らかの応答や反応がなかったら、すぐに119番通報とAEDの手配をそれぞれ別の人にお願ひする。※声をかける時は、体を大きく揺すらない事!

②気道を確保して呼吸を確認する!



呼吸なし!!

おでこに手をあて、もう片方の手を顎に。頭を下げて顎を上げ気道を確保。呼吸をしているか確認する。

※呼吸を確認する際は、目で胸を見て、耳で呼吸音を聞いて、頬で吐息を感じる。

※呼吸を確認する際は、目で胸を見て、耳で呼吸音を聞いて、頬で吐息を感じる。

③正常な呼吸がない場合…



気道を確保したまま、人工呼吸を2回行う。※薄めのハンカチやガーゼをあてること。無い場合は人工呼吸を省略してもOK

④心臓マッサージ  
+人工呼吸2回



1, 2, 3, 4, 5…

胸に対して垂直に押す!!

反応がなかったら、心臓マッサージ30回(4~5cmの深さで圧迫)+人工呼吸2回を行う。

⑤AEDが到着→音声ガイドに従い、行動する!!



AEDの電源を入れ、あとは音声ガイドに従う。誰でも簡単に操作が出来ます。※貴金属類、湿布等が張っている場合は取る。

AEDが見当たらない場合は、救急車が到着するまで心肺蘇生法を続けてください。また、協力者が近くにいたら、心臓マッサージと人工呼吸に分かれて、行ってください。

# 《日々の努力》

今回ご紹介するのは、生活習慣病AコースのOさん（62歳）女性の方です!!

	入会時(2009.3)	2009.11	2010.3	2010.7	2011.8
悪玉コレステロール	160mg/dl	161mg/dl	185mg/dl	97mg/dl	75mg/dl
中性脂肪	225mg/dl	131mg/dl	168mg/dl	143mg/dl	72mg/dl
体脂肪率	29.5%	27.4%	28.8%	26.3%	26.0%

## Oさんからいただいたコメントです。

もともと新田クリニックには肩と腰の治療で通っていました。50歳を過ぎた頃から中性脂肪が高くなり食事制限もしていたのですが、やはり運動をしなくては…と思い、フィットネスを探していました。そして、退職後にクリニックの隣に昴があるのを知り、診察に入って入会を決めました。入会当初は、1年続けられるかな…と思っていたのですが、私が入っているコースは4ヶ月に1回定期的に血液検査があり、経過を見ながら運動できるので、やりがいがありますし、楽しく運動が続けられています。運動を始めて、3年目に入りましたが、今では運動が生活の一部になり、週に2~3回昴で頑張っています。食生活にも気を使い、脂物を控え、良質なたんぱく質を摂るように心掛けています。丸2年運動をしてきて、それまでは“腹筋に力を入れて!!”と言われても、実際どの状態が【腹筋に力が入っている】ということなのか…わかりませんでした。が、トレーニングをするようになって『こういうことか!!』と実感できるようになりました!!おかげさまで、今では腰の痛みもありません!!家でも掃除や洗濯が嫌じゃなくなったし、昴に来ない日は歩いて買い物に行くようにしています。夫もスポーツもしているので、お互いに協力し励まし合いながら出来るので心強いです。昴に来ると、気持ちが前向きになるし、積極的に活動が出来るので、楽しい人生を送っています。毎日の積み重ねが大事ですし、身体を壊してしまえば楽しみがなくなってしまうので、これからも運動を続けていきたいと思えます!!

## プレアディーズ 悔しい…準優勝!!

9月4日(日)、地区予選の決勝戦が上山市民球場で行われました。王者奪還をするべく、練習や練習試合を重ね、予選リーグを全勝で通過。決勝戦では、昨年と同じ対戦カード…『KBC』との戦いでした。予選リーグの結果、そして白熱した決勝戦の様子をお伝えします。

第1戦 (6/30) VS KBC 2-0

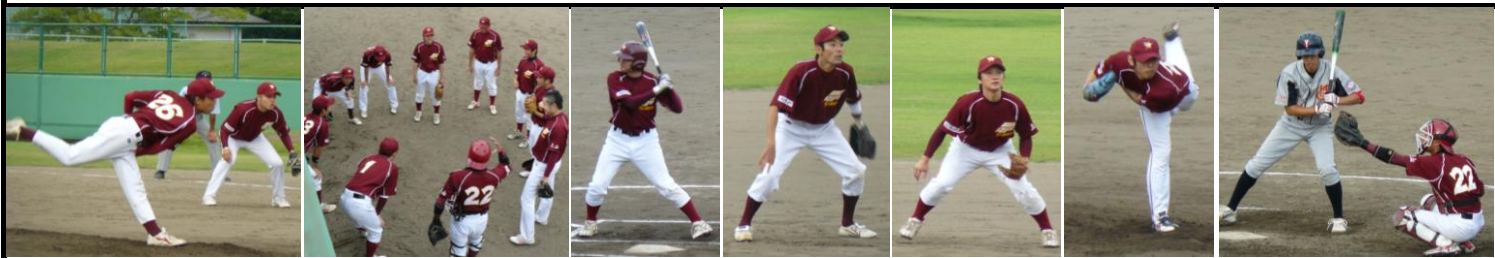
第2戦 (7/14) VS ブルドッグ 12-0

第3戦 (7/21) VS 上山市役所 16-3

第4戦 (8/6) VS 大国屋 4-1

決勝戦(9/4) vs KBC 1-2 (延長8回サヨナラ)

プレアディーズの先発は、エース後藤投手。初回から気合の入ったピッチングでKBC打線を封じ込めます。一方、プレアディーズ打線は、積極的に攻め、3回に先制点!!しかし、4回裏、KBCに隙をつかれたプレアディーズは同点を許してしまいます。5回には後藤投手に代わり、鈴木投手がマウンドへ。両者一步も譲らず、試合は延長戦へ。延長戦は1アウト満塁からスタートという特別ルール。プレアディーズは打線がつながらず、無得点。その裏、KBCの攻撃、3ボール2ストライクのフルカウントから内野ゴロを打たれ、その間、三塁走者がホームへ。苦しいサヨナラ負けとなりました。





# ★10月10日は『体育の日』です★

体育の日といえば、体を動かす日!!これから気候も良くなり、体を動かすにはもってこいの季節となりました。しかし!ハードなトレーニングでは、健康維持・増進ができません!!今日は、効率の良い有酸素運動についてお教えしたいと思います。

有酸素運動は、きちんとした呼吸を心掛けて行うことが大事です!!呼吸が乱れるほど、ハードな運動や、負荷を大きくかけての運動、逆に負荷がかからないほどの軽い運動では望むような効果を得ることができません。正しい呼吸で一定のペースのまま有酸素運動を行なうと、酸素摂取量が多くなり脂肪を燃焼しやすくなります。『じゃあ、どのくらいの運動がちょうどいいの?』という方に有酸素運動の時に参考にさせていただく心拍数の目安を作りました。この表を参考にして、有酸素運動を行ってみてください。

## 運動時の目安となる心拍数

※安静時心拍数(運動を始める前の心拍数)を1.5倍した数字が有酸素運動をする際の目標心拍数となります。



安静時心拍数	60~69	70~79	80~89	90~100
1.5倍心拍数	90~104	105~119	120~135	136~150

1.5倍というのはあくまで目安になります。誰しもがこの心拍数で運動すればいいというわけではありません!!年齢やその人の体力、持っている疾患によっても適度な心拍数は大きく変わってきますので、一度スタッフと相談してみてもいいでしょうか?

## 驚きの… “昼寝パワー!!” 寝過ぎはNG!!

皆さん、昼寝は好きですか?『毎日、昼寝が欠かせない!!』という方も中にはいるのではないのでしょうか?昼寝は、時間をとり過ぎると、体がだるくなったり頭がボーっとしたりしてしまいます。しかし!!長さや時間帯、姿勢などルールを守って昼寝することでさまざまな効果を期待できるのです!!

### 昼寝のポイント



**長さ** ・15分程度



**姿勢** ・上体を後ろに傾け過ぎない  
・脚を伸ばす



**時間帯** ・午後1時頃から3時頃

15分間の昼寝をすることで午後からの集中力をアップさせ、脳と体の働きを良くします!!また適切な昼寝をすることで、夜の寝付きも良くなるので、睡眠不足の方はぜひ昼寝を実践してみてください!!

睡眠が不足すると、肌荒れの原因になったり、食欲を増進させるホルモンの分泌が盛んになり、抑制するホルモンが減少します。睡眠不足を解消することによって、美容やダイエットにも効果が期待できるということですね!

たんぱく質が豊富な日本食

# 『納豆』

## 1パック約100kcalのダイエット食

納豆は食物繊維が豊富で整腸作用があります。納豆に含まれるネバネバした部分は納豆キナーゼと呼び、腸内で発酵を進めて善玉菌を増やす効果があります。次第に便通が良くなり、においも軽減されます。そして豆は水分を吸収しやすいので、体の中で膨張し、適量で十分な満腹感を得られます。これらの作用は、健康増進はもちろん、ダイエットの手助けになりますね。1パック=100kcalの「低カロリー、低糖、低脂肪」で、良質なタンパク質や食物繊維、栄養吸収力を高めるビタミンB2が豊富な納豆は、カロリーダイエットに適した食品になります。



納豆好きにはたまらない

## 納豆のカリカリチーズ焼き

### 納豆とチーズの相性はばっちりです！！

### 材料(2~3人分)



納豆…150g

片栗粉…大さじ1

薄力粉…大さじ6

塩胡椒…適宜

まるでハンバーグのよう…

パルメザンチーズ…大さじ2

### ～作り方～



- ①：薄力粉、片栗粉、サラダ油、水を混ぜ合わせる。
- ②：①に納豆を混ぜ、生地を作る。
- ③：油をひいたフライパンに食べやすい大きさに分けた生地を焼き、上からチーズを降り掛ける。
- ④：中火程度でこんがり焼けたら裏返し、焦げないように気をつけながら半分の面も焼いて出来上がり。

## まもなく…キャンペーン終了!!

酸素カプセルのお得なキャンペーンが9月30日で終了となります!!利用されている方も、まだ利用したことがない方も…今がチャンス!!お得な回数券も特別価格で販売しております!!

1回40分…¥2,500 ⇒ **¥1,800**  
(学生¥2,000⇒1,500)

●まずは続けてみましょう!!お得な回数券♪

・2回券… **¥3,300** ・ 5回券…

・10回券…**¥15,000**

## 編集者後記

もうすぐ10月に入りますね!!10月と言えば…秋!!秋と言えば…食欲の秋♪…という事で、秋は本当に美味しい物がいっぱいです♪果物も美味しいし、芋煮会のシーズンでもありますね!!…ですが、食べ過ぎには注意しましょう!!(←自分にも言い聞かせています…)人間はそれぞれ栄養を蓄える量が決まっているので、余分に摂ってしまった物はそのまま脂肪となってしまいます(泣)  
“果物なら大丈夫!!” “運動すれば大丈夫!!”と思わずに、しっかり質と量を考えて食事を摂るようにして下さい!! (S木)