

SUBARIAN STYLE

第67号



発行日平成23年10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/>

冬の快適な運動は…カラダの保温から!!

体温が上がりづらいこれからの季節。寒い季節は体温を保つのが難しく…「汗もかかずに運動が終わってしまった」との声が多く聞かれます。それもそのはず!!【体温が1度下がると基礎代謝が10%低下する】と言われているからです!!そこで、今回は体温を上げ、効率よく運動が出来る方法＝《インナーの着こなし》をご紹介します♪

《 ロングタイツ 》

足首からふくらはぎ、膝、ももへと徐々に着圧を弱めて血液やリンパの流れを促進。履くだけで循環機能を向上させます。寒い時期、冷えきったカラダは動かしづらいもの。ロングタイツを使用すれば体温を維持しつつ、運動時の余分なブルを軽減し、無駄なエネルギーの発散を抑えます。



《 腹巻 》

今さら腹巻？とお考えでしょうが、スポーツ界に今、流行しているのが腹巻です。ウォーキング・自転車・マラソンなど各界のプロ達が愛用しています。腹巻でへそを温める事で、下半身が温まり、肝臓から安眠効果があるセロトニンが生成され、運動と眠りが両立できます。



《 ノースリーブインナー 》

薄くて肌触りがよく、保湿性はもちろんのこと、放熱性にも優れており、適温を保ってくれます。また着用することにより肩甲骨を正しい位置へと導いてくれるので、猫背予防や肩甲骨の可動域を上げるものなど、目的に合わせて着用していただくと、より運動の効果が期待できます。肌着と同様にTシャツの下に着用していただくといいでしょう。



体が温まるように厚着して運動するのも1つの方法ですが、大事なのは、いかに体を大きく動かすかということです!!この冬、元気に体を動かしたい方、低体温でお悩みの方…気軽にスタッフまでご相談下さい!!

《日々の努力》

今回ご紹介するのは、生活習慣病AコースのAさん（59歳）男性の方です!!

	2006.12	2008.8	2009.9	2010.1	2011.9
総コレステロール	238mg/dl	249mg/dl	232mg/dl	198mg/dl	193mg/dl
中性脂肪	348mg/dl	427mg/dl	385mg/dl	218mg/dl	176mg/dl
体脂肪率	19.1%	19.9%	20.0%	17.3%	11.1%

Aさんからコメントをいただきました。

もともとクリニックで首の治療に通っていて、フィットネスが隣接されているのを知り、入会しました。外で運動するとなると天候に左右されたり、気温の変化などで運動を挫折してしまうのではないかと思い、環境が一定しているフィットネスで運動しようと決めました。入会前の中性脂肪が450と高かったので、生活習慣病Aコースで運動しています。4ヶ月に1回採血を行い、結果を見ながら運動が出来るので良い刺激になります。結果が良いと、この調子で頑張ろうって思いますし、逆に悪かった時は、改善しようと努力するので、結果を見ながらやるというのはすごく大事なことだと思います。運動を始めた頃は、体重なんか減らないと思っていたのですが、ここ2、3年で服を買い直さないといけないう程減りました。食事の面では、朝と昼をしっかりと食べるようにして、夜は腹六分目までにしています。数年前からお肉が食べれなくなったので、ほとんどお肉を食べていません。そして、薄味が好きなので、糖類や塩分も少ないかと思えます。お酒（特にビール）が好きですが、休みの前日しか飲まないようにしています。忙しい毎日で、ストレスが溜まったりしますが、運動で汗を流して解消しています。イライラした時や、困ったことがあった時、考え事をする時など、まず運動をして一旦気持ちを落ち着かせるようにしています。今後も、この体力が維持できるように、運動を続けていこうと思っていますが、とにかく自分に1番心掛けているのは、食事もお酒も運動も『無理をせず、適度に!!』ということです!!

筋力・脂肪…ともに、もう少しアップさせると、寒さに負けないカラダでこの冬も良いフィットネスライフが送れるのでは…(´~`)? (by Gトレーナー)

『むずむず脚症候群』…ご存知ですか!?

～あなたはこんな症状…ありませんか?～



- ・むずむずする
- ・かゆい
- ・ほてる
- ・ピリピリする
- ・じんじんする
- ・ピクピクする
- ・虫が這っている感じがする
- ・電流が流れている感じ… 等等。

思いあたる症状がある方…もしかしたら

『むずむず脚症候群』かもしれません!!!!

『むずむず脚症候群』とは、脚の表面ではなく、内部に不快な異常感覚が生じる疾患です。人によって症状の感じ方が異なり、さまざまな言葉で表現されています。

むずむず脚症候群の症状は夕方から夜間に現れることが多いため、【寝つきが悪い・夜中に目が覚めてしまう・ぐっすり眠れない】などの睡眠障害の原因となり、日中耐えがたい眠気を引き起こし、日常生活に支障をきたしてしまいます。

治療法は主に薬によるものです。しかし、薬は症状を一時的に抑えるためのもの。薬以外の日常の生活習慣で症状がやわらぐ場合もあります。月2回以上、症状のために眠れなくなる方は医療機関を受診した方がいいでしょう。

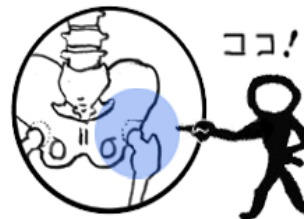
症状をやわらげる方法

- 脚のマッサージ
- 軽い運動
- むるめのお風呂・脚への冷たいシャワー
- 鉄分の補給

股関節のケアをしっかりとやろう!!

腰痛、膝痛をとりたい!!○脚を改善したい!!猫背を改善したい!!皆さんもこのような悩み…お持ちですよね?実は…この悩みを解決するカギを握っているのが『股関節』なんです!!

股関節は上半身と下半身を繋いでいる関節ですが、その他にも重要な血管や筋肉を繋いでいる部分でもあります。しかし上半身の重さを支える股関節は負担が大きく痛みやすい関節。意識して股関節周りを鍛えないとどんどん衰えていく上に、腰や膝、新陳代謝、体の冷えなどに次々と悪影響を与えるのです。

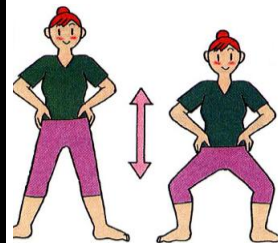


股関節の動きが悪いと知らず知らずのうちに歩き方がいびつになり、腰や膝に負担をかけ続けると言われています。こうしたダメージによって腰痛になったり膝が痛くなったりするのです。また人間は骨格構造のアライメント(位置関係)がキレイに並んでいれば、骨にうまく体重を乗せて体を支えることができます。しかし、そのアライメントが崩れると、体が傾かないように筋肉を緊張させて体を支えることになり、また支える角度が悪くなるので関節や椎間板に余計な負担がかかります。

そこで!!今回皆さんに伝えたいのは…

『股関節のケアをしっかりと!!』ということです!!

股関節の動きを良くし、股関節周りの筋肉をしっかりと鍛え、うまく骨格に体重を乗せることが大切になります!!そうすることで、関節や軟骨に余計な負担がかからなくなり、腰や膝を守ります。また骨格を正しい位置に持っていくようにすることで、猫背や出っ尻の改善にも繋がります、美しいプロポーションへと導いてくれます!!



股関節に関する悩みやトレーニング方法、その他気になる事がある方はいつでもDr.やスタッフにお尋ね下さい!!

予防接種は…お早めに!!

インフルエンザの予防接種が新田クリニックで始まりました。インフルエンザの発症、重症化を防ぐ為にもワクチン接種をぜひ受けてください。



★期間：～2月29日まで

★接種料金：3,000円

※上山在住で65歳以上の方は、市から助成金が出るため、窓口での負担額は1,500円になります。



ワクチン接種をしたからといって必ずしもインフルエンザにかからないというわけではありません。手洗い・うがい・咳エチケットなど基本的な対策と合わせて、インフルエンザの予防に努めてください!!

高たんぱく、低カロリー 『ヨーグルト』

長寿食としても有名なヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。腸内の健康を守り、新陳代謝を活発にすることで、老化防止にも良いと言われています。ビフィズス菌には食物繊維に似た整腸作用があり、常食すると、便秘、下痢に効果的です。その他の働きとして、カラダの免疫機能を高める、病気予防やケガの治療、ガンの予防など、健康維持に役立つ効果が期待できます。体脂肪が気になる人には、無糖や低(無)脂肪のものを、肌荒れには、無脂乳固形分の割合が高いものを選ぶと良いです。



こんな簡単に！！

ヨーグルトツナサラダ

ポイントはヨーグルトの水気をしっかりと切ること！

材料(4人分)



ニンジン...1本

フレンチドレッシング...大さじ4

ツナ(缶)...1缶(80g)

プレーンヨーグルト...大さじ8

塩コショウ...少々

ドライパセリ...少々

～作り方～



- ①ニンジンは皮ごときれいに水洗いし、せん切りにする。
塩少々を加えて軽くもみ、5分程おいてから水気を絞る。
- ②プレーンヨーグルトはキッチンペーパーに包み、水気をきる
- ③ボウルにヨーグルト、フレンチドレッシング、塩コショウを混ぜ合わせる。
- ④ニンジンとツナ(油ごと)を加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、ドライパセリを振りかけて、完成♪

2Fスタジオにタオルを設置しました★

1Fマシンルーム同様に2Fスタジオにもマシン専用とストレッチマット専用のタオルを設置致しました!!マシンやマットをご利用されましたら、タオルで拭いていただきますよう、ご協力お願い致します。

メディカルフィットネス 梶 スタッフ一同

編集者後記

運動の秋、真っ只中ですね♪最近ではテレビでもスポーツの試合をたくさん放送していますよね♪先日行われていた世界体操も同じ人間とは思えない技の連発で、終始、魅了されていました!!さて、山形の紅葉も見頃を向かえ、いよいよ冬へのカウントダウンが始まったかな?と感じる今日この頃ですが(笑)今年は夏に引き続き...節電の冬となりそうですね。会員の皆さん!!今年も“こたつでヌクヌク♪”の時間を少~し減らして、節電しましょう!!そして、その分昴で運動をして身体を温めましょう!! (S木)