



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/>

## 知っとこ!! 基礎代謝の“アレコレ”

### ◆そもそも基礎代謝って何!?

体を動かさなくても、呼吸したり心臓を動かしたり、体温を保ち生命維持のために常に使っているエネルギーです。基礎代謝量はその使った量を表します。基礎代謝量は身長や体重が全く同じでも筋肉量の多い人が基礎代謝量が高く、消費エネルギー量も多くなります。

### ◆基礎代謝量が高いと…

基礎代謝量を増やせば、痩せやすい体に!!

⇒多くのエネルギーを消費する為、脂肪が蓄積されません!!基礎代謝量が低いとエネルギー消費量も少ない為、余ったエネルギーを体内に溜め込んでしまい、太りやすくなってしまいます。

### ◆過剰な食事制限は基礎代謝量を低下させる!?

私達の体は、体内に取り込まれるエネルギーが少なくなると生命維持のために脂肪だけでなく、筋肉をもエネルギーに変換して使います。すると、筋肉量・代謝量が減ってしまい、痩せにくい体になってしまいます。



### ◆質の良い睡眠で筋肉量をアップ!!

睡眠中は体づくりの為の大切な時間です。睡眠によって筋肉や骨作りも活発化します。質の良い(深い眠り⇒ノンレム睡眠と浅い眠り⇒レム睡眠のサイクルが正しく出来ている)睡眠を確保することで、質の良い筋肉が増量されれば、脂肪燃焼もスムーズになります。



### ●基礎代謝量を上げるには…

◎基礎代謝の約40%が筋肉で消費されてる為、筋肉量を上げることで基礎代謝量も上がります。

◎体温を上げると血流が良くなり代謝が向上します。



夏に比べて冬は、寒さなどもあり、どうしても1日の活動量(運動量)が減ってしまいがち。活動量が減ると…代謝量・筋肉量が落ち、脂肪が溜まりやすい状態になります。コタツでぬくぬくしたいところではありますが、冬も夏と変わらない生活を送る事が代謝維持のポイントです!!先月号でご紹介したインナーや腹巻で体の保温に努める!!そして、やっぱり!!昂で寒い冬も元気にエンジョイ・フィットネス♪

# 《日々の努力》

今回ご紹介するのは、生活習慣病AコースのMさん（66歳）です!!

	2006.2	2008.1	2009.1	2010.5	2011.10
総コレステロール	263mg/dℓ	238mg/dℓ	216mg/dℓ	232mg/dℓ	213mg/dℓ
筋肉量	33.7kg	34.3kg	33.6kg	33.9kg	34.3kg
体脂肪率	36.8%	36.4%	34.4%	34.6%	33.7%

## Mさんからコメントをいただきました。

いつも楽しく運動させてもらってます!!入会してから丸6年が経ちましたが、体も衰えることなく元気に毎日を過ごしています。今もクリニックでリハビリをしています。以前右膝を痛めてクリニックを受診した時に“運動をしてみてもいい?”と勧められて鼻に入会しました。仕事をしながら空いている時間を見つけて来ていましたが、忙しい時期になるとなかなか来れなくなってしまい結果も出せずにいました。しかし、2010年に膝を怪我してしまったのもあり、毎日のように運動とリハビリに通いました。そして、今年の3月、地震の影響により仕事が休みになった時も定期的に運動に通えました。少しずつではありますが、結果も良くなっていき、やっぱり運動は続けることが大事なんだなって実感しました。普段の生活では、食事を野菜中心にして、1日3食キッチリ摂り、間食をしないようにしています。あとは、毎日お風呂にゆっくり入って手足を動かしたりマッサージをしたりしています。鼻に行くと、みんなで楽しく運動ができるし、スタッフの方も熱心に指導してくれるので自分自身良い刺激になり“続けていこう!!”という気持ちになります。痛めている膝もプールでしっかり動かしているのですごく良い状態です。今後はもう少し、体重を落としたいと思っているので、運動を楽しみながらしっかり続けていきたいと思っております!!

いつも元気なMさん!!気づくと、Mさんの周りではたくさんの笑顔が飛び交っています♪  
♪これからも楽しく元気に運動していきましょう♪

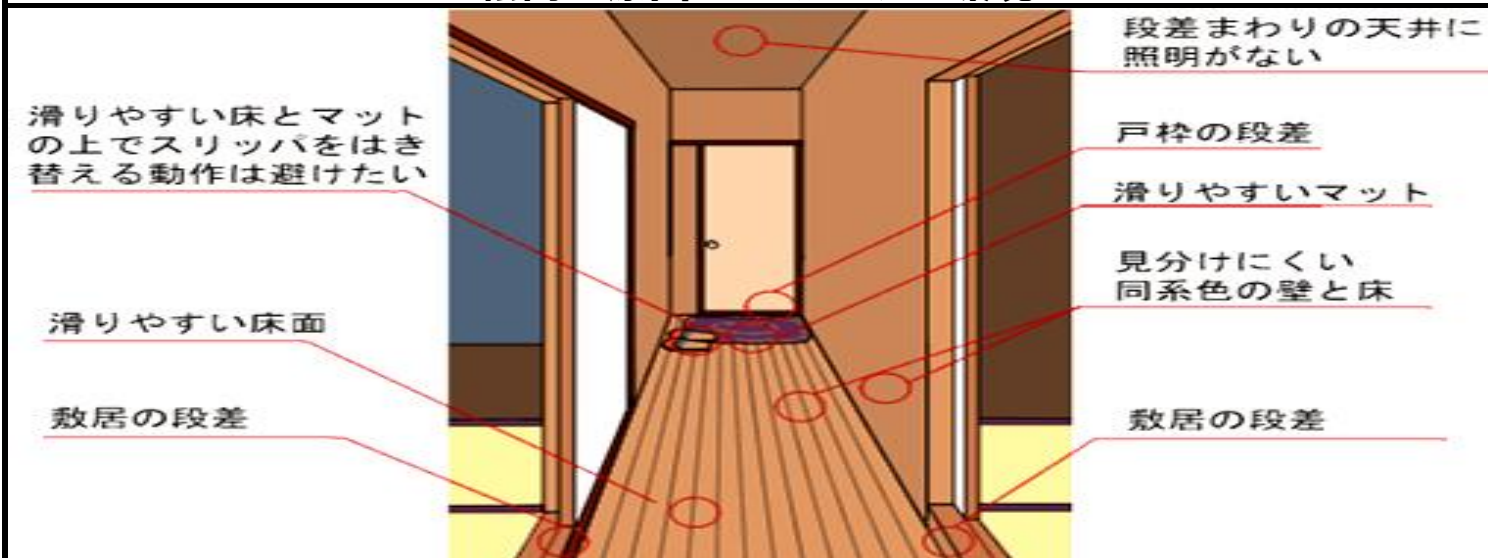
雪だけ

## 転倒注意報 発令!!

あなたの家は

私たちは住まいの中の思いがけない場所で、事故にあう場合があります。それは居間や寝室を中心に階段・廊下などの移動中に起きやすい転倒・転落事故です。転倒を引き起こしやすい原因として、一般的に段差を挙げますが、その他にも電気器具のコンセントやコタツのコードなど…家の中には危険がたくさん潜んでいるのです!!転倒しないためにも、自宅をチェックしてみましょう!!



### 転倒の原因となりやすい環境



住み慣れた自分の家だからこそ、気をつけてください!!特に1~2センチの室内の段差には（普段あまり段差だと意識していない為）要注意!!普段鼻で一生懸命、転倒予防を行っているスバリアンだからこそ…だからこそ!!お家の中でも**転倒予防を!!!**

# ダイエット対決!! 勝ったのは…

6月1日から約半年間行われてきました、K田トレーナーとI川トレーナーによるダイエット対決!!…いよいよ結果発表の時が来ました!!果たして、2人は何kgのダイエットに成功したのでしょうか!?

★ダイエット対決の結果★				
 K田トレーナー	80.4kg⇒ <b>74.4kg</b> -6kg 25%⇒ <b>21.9%</b> -3.1%	体重 体脂肪率	 I川トレーナー	82.8kg⇒ <b>79.5kg</b> -3.3kg 25%⇒ <b>24.6%</b> -0.4%

**勝者……K田トレーナー!!!**

## K田トレーナーのコメント

ダイエット開始時に公言していた方法で、上手に痩せる事ができました!!やはりダイエットに大事なものは…1番に食事!内容・バランスを見直し、1日3食バランス良く食事を摂る事!!普段より水やお茶を飲むように心掛け、間食も控えました。そして運動!!片道15分の自転車通勤は上り坂もあったので良い運動になりました♪その他には、お風呂で湯船に浸かるようにしたり、インナーを履いたりして体の保温に努めました。我ながら安全で理想的なダイエットが出来たと思います。

## I川トレーナーのコメント

私、I川…影ながら努力をしてきました。徐々に食べる量を減らし、ダイエット終了時には今までの半分以下まで落とすことが出来ました。他にも週1回の運動のペースは維持して最後の一ヶ月間はほぼ毎日サウナに通いっぱなしでした。店の常連様とも仲良くなりダイエット対決をしてる間に違った趣味を持ってました。もともと夜ご飯は2膳は食べてたのに、今は1膳でお腹いっぱい…。2年ぶりぐらいの79kg台です!!

今回の対決、半年間で-6kgに成功したK田トレーナーの勝利となりました!!見た目もほっそりし、なんだかひと回り小さくなった気が…(笑)これから、忘年会シーズン…リバウンドには気をつけましょうね★

## 11月の休館日、営業時間変更のお知らせ

	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)	28日 (月)~
新田 クリニック	休診日	休診日	休診日	休診日	休診日	通常診療
昴	臨時 休館日	休館日	日・祝 営業	日・祝 営業	日・祝 営業	通常営業

お間違いのないよう、ご確認下さい。



# お疲れ気味な胃にオススメ！『キャベツ』

## ビタミンが豊富でガン予防にも有効！

キャベツの独自有効成分ビタミンU(キャベジン)には、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発化し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の回復をサポートする効果があります。また、胃腸の粘膜修復に必要なタンパク質の合成を促進し、胃潰瘍や胃腸に関する機能回復効果があります。また、キャベツにはビタミンCが豊富に含有されており、キャベツの葉2枚程度で一日に必要なビタミンCの半分程度をカバーできるほどです。近年では、キャベツに含有さ



いるガン抑制物質の「アリルイソチオシアネート」「インドール」、発がん性物質の活性化を抑制する「ペルオキシダーゼ」など、ガン予防効果がある成分がキャベツに含有されている事もわかっています。

簡単！サッパリ！

## 豚とキャベツの重ね蒸し

あっという間に出来ます！ほっといてもOK！

### 材料(二人分)



豚こま切れ 200g	キャベツ 1/4カット
水 50cc	塩 少々
ポン酢 お好みで	



### ～作り方～

- ①キャベツはざく切りにし、芯に近い葉の部分と軟らかい葉の部分を大まかに分ける。
- ②フライパンに水を入れ、芯に近い葉の部分を敷き詰める。
- ③芯に近い葉の部分の上に豚肉同士が重ならないようにのせ、塩を全体に振る。
- ④上にさらにキャベツ、豚肉、塩…という順番で3層くらいにして火を中火にする。
- ⑤すぐに蓋をして蒸し焼きにする。あとはほったらかしでOK！
- ⑥キャベツがしんなりして、豚肉の色が変わったらできあがり！ポン酢はお好みで！

### 《Y本のつぶやき》

今回のダイエット対決、K田トレーナーの勝利に終わったけど…彼も食事の内容や量を、しっかり決めて過ごしていたなあ～。これを一過性のものにせず、継続してほしい!!ここで皆さんに…ダイエットについて一言。摂取カロリーや質、食事の時間帯など、いろいろありますが、私が思うに…まずは嘔む回数を増やしてみてもいいかな? 早食いは禁物!! 嘔む回数を増やすのもダイエットにつながるよ♥

### 編集者後記

いよいよ今年も残すところ1ヶ月ちょっととなりました!!今年3月に東日本大震災があり、例年とは全く違った1年になりましたね。震災から8ヶ月が経ちましたが…原発の影響により、避難区域に指定されている為、自分の家に帰っていない友人もいます。いつ家に帰れるかも分からない状況ですが、決して弱音を吐かず、毎日笑って生活している姿を見て、私もいろいろと考えさせられました。被災者の方々に、ただ同情するのではなく、小さい事でもいいから、やれることをやって、毎日を大事に生きていこうと思います。2012年が明るい1年になる事を願って…。(S木)



