

SUBARIAN STYLE

第70号



発行日平成24年2月21日

SUBARIANとは

発行元: 〒999-3124 上市市金生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/>

冷え性★特集
《前編》

『冷え性』は…『冷え症』ではない？

冷え性の原因や対策、改善法を2ヶ月に渡って大特集!!今月号では、なぜ冷え性は女性に多いのか、そして冷え性とストレスの関係性についてを徹底説明!!

◎そもそも冷え性って何？

冷え性は体の他の部分が温まっているのに対し、手や足の先などがいっこうに温まらず冷えているような感じが続くことです。冷え性は病気ではありませんが、体の冷えにより、いろいろな部分にダメージを与えるので、注意しなくてはなりません。

男性の方にも冷え性の症状はありますが、比較的女性に多い傾向があります。ではなぜ、女性に多いのでしょうか？そこには女性ならではの理由があったのです。

●女性ホルモンとの密接な関係

冷え性の大きな原因の一つ、自律神経の乱れや機能低下は、女性ホルモンのバランスの乱れが理由の一つ。特に女性ホルモンが乱れる、妊娠時と更年期時は冷え性になる事がよくあります。また身体に無理なダイエットは、月経不順を招くと共に冷え性を併発する危険性があります。

●服装の関係

男性は割とゆったり目の服を着るのに対し、女性は体にぴったりとした服を着る傾向にあります。このぴったりとした服が体を締め付け、血液の流れを悪くするのです。

●低血圧

低血圧の方は、血液を全身に運ぶ力が弱くなっている為、手足の先まで血液が十分に行き渡らず、冷え性へとつながると考えられます。

このようなことから、冷え性に悩む女性が多いことがわかります。

ストレスも原因に!?

冷え性とストレスの関係性とは…?!

多かれ少なかれストレスは誰にでもある事ですが、過度なストレスは「自律神経」のバランスを乱し、血流障害の原因となるのです。(自律神経が乱れるは、血管の拡張や収縮をつかさどる交感神経・副交感神経の調整がうまくできなくなり、血流が悪くなってしまいます。)



来月号では、冷え性の改善法をご紹介します♪
冷え性にはやっぱり〇〇が良い!!??

『過敏性腸症候群』って…知ってる？ 《後編》

ストレス以外の過敏性腸症候群の意外な原因、それは…『薬の服用や飲み合わせ』

ある種類の胸焼けの薬、高血圧の薬、鎮痛薬などを飲み続けたり、2種類以上を組み合わせて飲むと、薬を分解する酵素が足りなくなり、分解されないまま大腸に到達することがあります。すると、大腸は薬の成分が有害であるかもしれないと考えて、自らコラーゲンのバリアを作って吸収しないようにします。大腸は本来、便の水分を吸収してくれる臓器なので、バリアが出来てしまうと、水分の吸収まで妨げられ、下痢を引き起こすのです。

薬の服用が原因と考えられる場合は…

原因となる薬を、同じような効果を持つ他の薬に変えると症状の改善が期待できます。



ストレスや薬の服用の他に、『腸内細菌』の異常増殖が慢性的な下痢を引き起こしている場合もあります。【過敏性腸症候群】かも？と思った方は、1人で悩まずに…そして自己判断せずにかかりつけの医師、又はお近くの医療機関をお尋ね下さい。

インフルエンザにご注意を!!

インフルエンザが全国で流行を迎え、患者数が200万人を超えています(2/17現在)。山形県内でも1/31にインフルエンザ警報が発令されていますので、注意しましょう!!

予防方法をおさらいしよう!

①こまめに手洗い・うがいを行う

…外出後や食事前など、手洗い・うがいを習慣付けましょう。

②マスクを着用する

…咳やくしゃみの飛沫から感染するのを防ぎます。

③人混みを避ける

…ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

④適度な湿度・温度を保つ

…ウイルスは低温・低湿を好みます。

⑤十分な栄養と休養

…十分にとる事で抵抗力を高めます。

⑥清潔感を保つ

…室内をキレイに、そしてこまめに換気をしましょう。



※咳やくしゃみが出るという方は飛沫を防ぐ為に積極的にマスクを着用しましょう。正しい予防対策が感染拡大を防ぐ鍵となります。1人1人がしっかり意識をして予防を実践していきしょう。

シーズンへ向けての体作り★

冬期間のシーズンオフを利用してたくさんのアスリート達が昴で体づくりを行っています!!この期間の頑張り次第によって来シーズンの結果が変わると言っても過言ではありません!!日々のトレーニングを積み重ね、肉体的にも精神的にも強くなって、それぞれの種目で活躍できることを期待しています!!



時間帯によっては大変混雑する場合もございます。一般の会員様にご迷惑をかけないようにしておりますが、何か気になる点(更衣室の使用の仕方など)があれば、スタッフまでお申し付け下さい。

フット エクサ

新プログラム 《簡単Foot-Ex》 登場!!

スタジオプログラムに新しく《簡単Foot-Ex》が仲間入りしました!!

膝下から足裏にかけてを適度に刺激+簡単なエクササイズで血行を促進!!!!マットや椅子に座りながらの他に、立った状態で足を動かしていきます。体が冷える寒い冬でも足先から全身がポカポカ♪



●時間・・・30分間

●強度・・・☆☆

●対象者:健康体操・ストレッチポールに参加できる会員様

血行を良くして、ココロもカラダも健康に♪
ぜひ気軽に参加してみてください!!

どの場面でも使える！ 『油揚げ』

油揚げは、豆腐を切って油で揚げたものです。豆腐に比べると脂質が多くなりますが、大豆由来の成分はほぼ変わりありません。大豆製品は、良質なたんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンEなどを含んでおり、栄養満点です。さらに、近年注目されている機能成分の、サポニンなども豊富に含まれています。サポニンは大豆に含まれるえぐみ、渋味、苦味の主成分です。強い抗酸化作用をもち、体内に



おいても脂質の過酸化を抑制し、代謝を促進させると考えられています。豆腐を製造する過程では豆腐の風味に悪影響だとして取り除かれています。油揚げも厚揚げも油であげているので、カロリーが高いですがビタミンEは豊富です。湯通しや煮込んだあとの煮汁を捨てると、カロリーを抑えられます！

キャベツたっぷり！

揚げ焼きメンチカツ

油揚げに詰めて焼いた簡単、そしてヘルシーなメンチカツ風の料理！

材料(一皿分)



合い挽き肉・・・100g

キャベツ・・・50g

玉ねぎ・・・25g

油揚げ・・・1枚

パン粉・・・大さじ1

ごま油、醤油・・・各小さじ1

～作り方～

- ①キャベツと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに①と合い挽き肉、ごま油、醤油、お好みで塩コショウを入れ、手でよく練り混ぜる。
- ③油抜きをした油揚げの片端を切り、菜箸を横にして上をなぞって袋状に開く。②を詰める。
- ④フライパンに③を入れ、餃子を焼く要領で30cc程度の水を入れ、蓋をして強めの中火で蒸し焼きにし、水分がなくなってきたら蓋を開け、カリッと焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ソースやケチャップをかけて完成。

メニューを見直してみよう!!

編集者後記

『トレーニングがマンネリ化してる』『自己流になっている』『寒いしあまりやりたくない』などなど…この時期はどうしても適当に終わらせてしまいがち。もうすぐ春!!体を動かしやすい季節がやってきます。その前に、体組成計の測定やメニューチェックなど、運動の経過をしっかりと確認し、体も心も暖かい春への準備をしてみたいかがでしょうか？

例年よりもドッサリと降っている雪…。雪片付けに追われている方も多いですが、まずは無理をしないでください!!クリニックにも雪片付けをして腰を痛めたという方や、足を捻ったという方が多く来られています。止むを得ず、雪片付けをしなければいけないという時は、温かい格好をして、ストレッチや軽く体を動かすなど、体を温めてから行うようにしましょう!! (S木)