

# SUBARIAN STYLE

第71号

発行日平成24年3月23日

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

MEDICAL  
FITNESS 47

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

は～る  
もうすぐ…春ですねぇ～♪

ちょっと運動してみませんか～(\*^▽^\*)♪

まもなく訪れる春♪運動するにはもってこいの季節!!しかし運動を始めたものの続けていく事が難しいと感じる方は多いのでは?運動を始めるきっかけは人それぞれですが、とにかく継続が大事!!そこで、この冬、なかなか運動に来られなかった方や運動をしっかりと続けたいという方の為に、運動習慣をうまく定着させるポイントをご紹介します!!

## ①運動の目的を明確に!!

自分が何の為に運動するのか、まずは運動の目的・目標を明確にしスタッフに伝えてください!!昂で運動をしているほとんどの方が、疾患予防や治療の為に運動かと思えます。高血圧の方、糖尿病の方、膝や腰を痛めている方、みんなそれぞれ運動のやり方や内容が変わってきます。達成に向けて、楽しく運動ができるメニューを提供させていただきますので、一緒に頑張りましょう!!



## ②オーバートレーニングにならないように!!

オーバートレーニングは、簡単に言ってしまうと“運動のやりすぎ”ということです。自分の能力よりも高い負荷で運動を行うと、ケガの原因にもなりますし、途中で挫折してしまう可能性が高いです。筋肉にも回復する時間がありますので、回復しないうち無理な運動をすると筋肉がどんどん損傷し、筋力が落ちてしまいます。自分に合った負荷で運動を行い、筋肉を休める日を設けることでしっかりとした運動習慣が身につきます。



## ③結果が出たら自分にご褒美をあげる

運動を頑張った自分へのご褒美を用意するのもいいでしょう♪ご褒美が運動グッズだとさらに運動を続けたくくなりますよね!!運動がストレスになったのでは結果も出ません。ご褒美の為にと思えば、楽しく運動できるのでは?

## ④短い時間でも運動をする!!

『運動のメニューをこなす』もちろんこれはすごく大事な事ですが、家事や仕事が忙しくて時間がとれない…という方もたくさんいらっしゃるかと思います!!でもそこで諦めたら終わり!!短い時間でも運動の効果は期待できます!!まずはとにかく昂に足を運んで、30分でもいいので運動をしてみましょう!!

他にも…一緒に運動する仲間と日時を約束したり、運動の経過を報告し合う事でお互いに良い刺激になり、俄然やる気が出るのではないのでしょうか♪私達スタッフも一緒に運動お付き合いしますよ♪まずは「運動=楽しい」…こうなる事が大事ですね!!

# 冷え性には、やっぱり〇〇が良い!?

今月号では、冷え性にオススメの対策法をご紹介します!!

## 冷え性対策① 《運動》

運動は冷え性にも効果的!!冷え性に対する運動のメリットは…



- ・血液を送り出すポンプが強くなる  
ポンプの役割を行っている足の筋肉を鍛えることで、全身の血流を良くします。
- ・筋肉量が増えて基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすい体になる  
運動不足で筋肉量が少なくなると、熱を生み出す力が弱まり、いくら厚着をしても温まりません。

運動をすることで、筋肉をつけて代謝を上げ、筋肉の収縮により熱を生み出すのです!!

豆知識★寒い時に体がブルブル震えるのは、体を温める為に筋肉が自然に動く現象って知ってた?

## 冷え性対策② 《入浴》

ぬるいお湯と熱いお湯を交互に浴びる『温冷浴』がオススメ!!  
全身にぬるめのシャワーをたっぷり浴びたら少し熱めのお湯に3分~5分ほど浸かるというのを3~4回繰り返しましょう。



## 冷え性対策③ 《食事》

食べ物から得るエネルギーで体を温めて、体質を変えていくことを『食養生』と言います。体を温めてくれるような食品を摂っていく事で冷え性の改善へとつなげます。

### 特に体を温める食品

・生姜 ・ネギ ・ニンニク ・梅干

### 体を温め、サラサラ血にする食品

・こんにゃく ・ごぼう ・山芋 ・味噌 ・自然塩

### 体を冷やす食品

・なす ・トマト ・豆腐 ・お酢 ・アイスクリーム ・チョコレート ・合成甘味料 など…

もうすぐ桜の咲く季節!身も心も温かくして、暖かい春を迎えましょう♪

# 笹原家に…第3子誕生!!!!

産休中の笹原トレーナーから嬉しい報告が届きました★

皆さんこんにちは!!元気にトレーニングに励んでいますか?さて、私事ではありますが、今回3人目を無事出産しました!!予定日より10日早い3月4日2時55分、2860gの女の子でした!!待望の女の子です♪名前は『笹原陽奈(ひな)』です。もうみんなメロメロになっています。3人目なんてすぐ生まれてくるから~なんて聞いていましたが、私は時間がかかる人のようで分娩室に入ってから6時間かけて出産…。出産後はもうクタクタでした。でもその後の経過は母子共に順調です♪これからまた体力を付けて元気に昂に戻りますね♪待っていてくださーい!!



# ビタミンEの取り過ぎは…骨をもろくする!?

## ビタミンEの過剰摂取で骨粗鬆症を発症する危険があることが明らかになりました。

ビタミンは骨の強度と深く関わりがあることが知られており、中でもビタミンDは骨粗鬆症の治療に広く使用されています。ビタミンEはアンチエイジング効果があると考えられており、サプリメントや薬剤として普及しています。しかし、ビタミンEの骨への影響についてはよく分かっていませんでした。

※骨粗鬆症とは…骨の強度の低下によって、骨折のリスクが高くなる骨の障害

ビタミンEは骨を壊す細胞＝破骨細胞を巨大化させ、骨の吸収を促進させます。(ビタミンEが破骨細胞の巨大化に必要なたんぱく質の産生を誘導する為)その結果、骨量が減少し、骨粗鬆症を引き起こすのです。



ビタミンEの過剰摂取を防ぎ、上手に摂取していく事が骨粗鬆症の予防につながっていくと考えられています。今回明らかになった内容をふまえて、今後ビタミンEの食事摂取基準量が見直されるのではないのでしょうか。

## なで肩は肩こりになりやすい…?



肩こりの原因はいろいろ考えられますが、実はなで肩も原因の一つなんです

**胸郭出口症候群**という病気をご存知ですか？胸郭出口というのは、鎖骨と第一肋骨の間のすき間のことで、ここには腕や手指に行く神経の束や血管が通っています。このすき間が狭くなると、神経や血管が圧迫されて、首や肩甲骨周辺のこり、上肢のしびれやだるさ、痛みなどの症状がおこります。とくに、やせた、なで肩の人は、もともとこのすき間が狭いため、こうした症状が出やすくなります。

**胸郭出口症候群がなで肩に多い理由として、なで肩の人は、肋骨が水平ではなくやや斜めに下がり気味で鎖骨との隙間が狭い為に神経や血管が圧迫されやすくなる為です。**

症状の改善には肩周りの筋力をアップさせ、神経や血管を圧迫させないようにする運動・体操が欠かせません!!肩を引き上げるように上下に動かしたり、肩甲骨を寄せたり離したり…というような運動がいいでしょう!!また長時間同じ姿勢でいる事が多い方は、気分転換も含め、たまに首周りのストレッチをするのも効果的です。症状が続くという方は無理をせず、1度クリニックで受診されることをオススメします。

# 春と言ってもまだ寒い!!『しょうが』で保温!!

しょうが(生姜)の栄養成分は、それほど多くはないですが、しょうが独特の辛み成分や香り成分に薬効があります。しょうがの辛み成分ジンゲロール・ショウガオールには血行を促進する作用や、体を温める働きがあり、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きが期待できます。また、強い殺菌力があるのもこれら辛み成分の特徴です。しょうがの香り成分では、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。これら辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があると言われています。



あっという間に完成!

しょうが中華スープ

いつも冷蔵庫にあるような、お味噌汁具材でぽかぽかしょうがスープを作ろう♪

材料(2人分)



油揚げ・・・1枚

ほうれん草・・・3~4株

しょうが・・・すりおろし小さじ1

きのこ・・・お好みで

中華スープ・・・大さじ1

塩、こしょう・・・お好みで



体の中からポカポカ♪

～作り方～

①小さめの鍋に水300ccを入れて沸かす。

②ほうれん草をレンジでチン(または軽くゆでる)してざく切りする。  
油揚げときのこは食べやすい大きさに切る。

③鍋のお湯が沸いたら中華スープ、油揚げ、きのこを入れて5分ほどゆでる。

④ほうれん草、すりおろししょうがを加える。  
味見をして、お好みで塩・胡椒で味を整えて完成。

忘れ物が多くなっています!!

編集者後記

最近、館内(特に更衣室)での忘れ物が多くなっています。お帰りになる際は、必ず自分の持ち物、身の回りをご確認ください。尚、忘れ物は2階休憩室の棚に保管しておりますが、一定期間を過ぎた場合は処分させていただきます。棚を確認していただき、ご自分の持ち物があつた際にはスタッフまでお声がけ下さい。

3月11日で東日本大震災から1年が経ちました。あの日から1年...あっという間という方もいれば、やっと1年という方もいるでしょう。復興にはまだまだ時間がかかりそうです。そして大きな地震がまたいつ来るかわかりません。余震は落ち着きましたが、地震への対策はしっかりしておきましょう!!さて、そろそろ花粉が飛ぶ時期ですね!!S木の鼻も徐々にムズムズしてきております。花粉症対策も忘れずにしなくてははいけませんね(汗) S木