

SUBARIAN スバリアン★スタイル STYLE

第12号

発行日平成24年5月21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 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会

MEDICAL
FITNESS

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

湿気のある梅雨時こそ危険!!

まだ夏は先♪と油断はできません!! 早めの熱中症対策を!!

『まだまだ熱中症の対策なんて早いんじゃないの?』と思っているそこのアナタ!! 早くてありませんよ~!! 熱中症は真夏が危ないというイメージがありますが、夏に向けて気温がどんどん上昇し、湿度が高くなる「梅雨」の時期、実はこの梅雨の時期が熱中症を起こす危険性が高くなるのです!!

熱中症 = 最悪の場合、死に至る事も...

『梅雨の間も油断できない』...これは気温が20度台でも、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が体内にこもり、体温を下げられないまま多量の水分を失って熱中症にかかることがあるためです。気温だけでなく湿度に気を配ることが熱中症にかからない為のポイントになります!!

“もしかして熱中症かも?” 熱中症のサインを見逃すな!!

熱中症の初期症状として、めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗などが見られます。症状が増すにつれ、吐き気・倦怠感・虚脱感・集中力や判断力の低下など見られ、さらに症状が進行すると意識障害・けいれんなどが出てきます。熱中症のサインを見逃さずに、初期症状が見られた場合は、すぐに体を冷やし(特にわきの下や太ももの付け根)水分をとるようにしましょう。



~熱中症にならない為の対策方法~

・第一に水分補給!! 塩分と糖分を含んだスポーツドリンクが最適!!

※水やお茶だけではダメ!(汗をかいた時だけではなく、こまめにとるのが◎)

・適度な運動、適度な発汗⇒通常の代謝を保ち、体温調整

・熱中症予防グッズを上手に利用する

・通気性の良い服を着る→熱をこもらせないようにする為

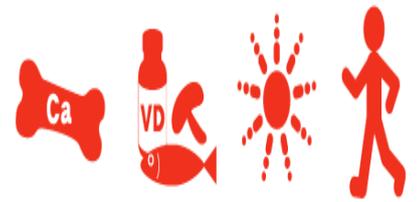
・毎日の体調チェック!! →体調が優れない日は特に注意が必要



これから夏に向けてどんどん気温が上がっていきます。そして今年も去年に引き続き、節電の夏になりそうです。上手に節電しつつ、しっかり体調を管理して元気に過ごしていきましょう!!

骨にはカルシウム。しかし、それだけでは足りません…

骨がもろくなる骨粗鬆症。自覚症状がないだけ怖い病気です。もろい骨は折れやすく、高齢者の骨折は「寝たきり」にもつながりかねません。骨を丈夫にする、あるいはこれ以上弱くさせないということは、元気な生活を支えるためにとっても重要です。



骨粗鬆症が気になる方なら、骨にはカルシウムとばかりに、魚や牛乳をたくさん摂るように努力している方もたくさんいるのではないのでしょうか。しかし、ここで注意していただきたいことは、骨を丈夫にするためには確かにカルシウムは必要なのですが、決してそれだけでは十分でないということです。

カルシウムは骨に関わる大切な栄養素ですが、その吸収には、実はビタミンDが深く関わっているからなのです。つまり、骨の健康維持には、カルシウムだけでなく、その吸収を助けるためにビタミンDも積極的に摂取しなければなりません。



ビタミンDはアジなどの魚介や椎茸、レバー、卵などに多く含まれていますが、太陽の光に含まれる紫外線の刺激によって人間の皮下でもつくられるので、骨粗鬆症を予防する為に、日光浴も必要となってきます。

そして最後に忘れてはならないのが適度な運動をするということ。運動は、重力が刺激となって骨形成を高めます。50～70代の女性が歩く歩数を2割増やしたところ、骨量が5%増加したという報告もあるほどです。散歩やゲートボール、水中ウォーキングなど、継続することが大切です。

○日光浴の仕方

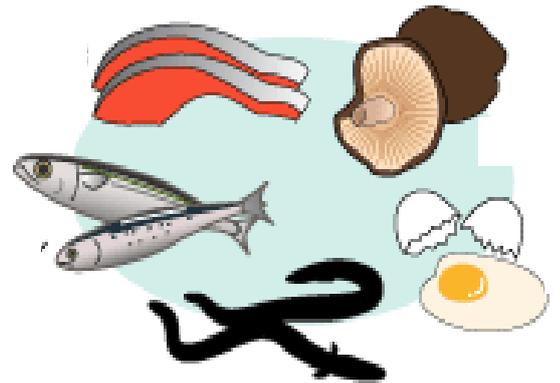


夏の場合は、木陰で涼みながら30分程度

※ガラス越しでの日光浴はあまり効果がありません。

**日光浴, 食事, 運動で骨粗鬆症を予防！
でも熱中症には気をつけてね!!**

○ビタミンDが多い食品



あの人気プログラムが…復活!!!!

たくさんの会員様に参加していただいていた大人気プログラムの《スモールボール》が5月26日より復活します!!スモールボールを使いながら全身を動かしていくプログラムです。お家でも簡単に出来るようなエクササイズも紹介してるので、ぜひ参加してみてください♪

時間：30分間

強度：★☆☆(健康体操と同等の強度)



新しいプログラムも考案中♪乞うご期待!!!!

プラセンタ療法って…ご存知ですか？

プラセンタから抽出されたエキスの有効成分を注射や内服などにより治療に用いる療法の総称を《プラセンタ療法》と言います。新陳代謝を促進、自律神経やホルモンのバランスの調整、免疫・抵抗力を高める等、様々な効果が期待できます

“プラセンタ”とは？

胎盤のことをプラセンタと言います。母親の体内で胎児と母体をつなぎ胎児を育てる臓器です。受精卵が子宮内壁に着床して初めて作られる臓器で、出産とともに役目を終え、母体外に排出される短期的な臓器になります。受精卵はわずか10ヶ月の間に約3キロもある赤ちゃんへと成長しますが、この驚異的な生命を育むのが胎盤の役割です。胎盤の薬効は世界中で昔から注目され、滋養強壮薬や若返りの薬として使用されてきました。

プラセンタ療法の効果

- ・肝機能の改善
- ・慢性胃炎
- ・胃弱
- ・慢性疲労
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・便秘
- ・冷え性
- ・花粉症
- ・神経痛
- ・関節炎
- ・自律神経失調症
- ・シミ
- …などなど効果は数え切れないほど!!

当クリニックでは注射によるプラセンタ療法を行っております。診療時間内であれば、いつでも注射OK!!まずはお近くのスタッフまでお気軽にご相談下さい♪

★新コーナー★

理学療法士の…『ちょっと良いこと教えます♪』

皆さん、はじめまして。理学療法士の日詰和也です。今年の4月から新田クリニックのリハビリテーション科に勤務させて頂くことになりました。今までは、千葉県の整形外科で5年間勤務していましたが、4月から実家のある山辺町に戻ってきました。千葉では、高齢者からスポーツ選手のリハビリまで幅広く経験してきました。特にスポーツ障害に対するリハビリが得意ですので、スポーツ障害でお悩みの方はお気軽にご相談してください。また、最近ウェイトトレーニングを始めましたので、昂会員の皆さんと一緒にトレーニングに励みたいと考えています。宜しくお願いします。



理学療法士
日詰和也

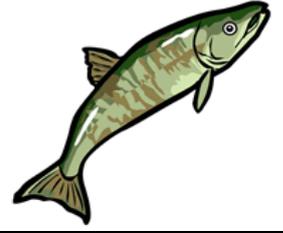
【肩こりに効果的なのは…筋力トレーニング】

日頃から慢性的な肩こりに悩まされているという方はいませんか？ デンマークで2008年に報告された面白い研究があったので紹介します。慢性的な首と肩の痛みを抱えている人を対象に、10週間の僧帽筋と肩のウェイトトレーニングを行ったグループと、バイクエクササイズを行ったグループを比較した結果、筋力トレーニングを行ったグループは痛みが80%軽減し、バイクエクササイズを行ったグループでは5%しか軽減しなかったという報告があります。肩こりに悩まされている方は、肩の筋力トレーニングを取り入れてみてはいかがでしょうか。また、肩こりは肩や首の疾患が原因で発症する場合がありますので、長期間肩こりが続いている方はクリニックを受診してみてください。

このコーナーでは、今後皆さんにとって“ため”になる話をしていければと思います!!次号もお楽しみに♪

『鮭』は、ビタミンが豊富な魚です。

鮭は特に、ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を手助けします。また、まとめて摂った方が有効な、ビタミンB群を全て含んでいます。ビタミンB群には、成長促進、消化を助ける、胃腸障害を和らげる、血液循環をよくする、などの効果があります。さらに、たんぱく質は、良質なものが含まれています。



ビタミンE(胃腸を温めたり、血行を良くする、肩こりを解消する)や、脳細胞を活性化させるDHAも多く含まれているので、疲れやすい人には、最適の食品と言えます。前のページでも述べたように、カルシウムの吸収を高める為に、チーズや牛乳などは最適な組み合わせです。

弁当のおかずに最適！

鮭マヨ

子供の大好きなエビマヨを鮭にアレンジ！

材料(2人分)



生鮭・・・2切れ

片栗粉・・・大さじ2程度

マヨネーズ・・・大さじ3

砂糖・・・小さじ1

酢・・・小さじ1

オイスターソース・・・小さじ1

塩・・・適量



～作り方～



- ①生鮭を1口大に切り分ける。塩を少々ふり、片栗粉をまぶす。
- ②熱したフライパンにサラダ油を引き弱火で鮭を焼く。
- ③焼いている間に、その他の調味料を大きめのボールで混ぜ合わせる。
- ④焼きあがった鮭をボールに入れて混ぜ合わせたら完成。

《お知らせ》

毎月発行してまいりました、『SUBARIAN STYLE』を今号より2ヶ月に1回の発行に変更させていただきます。毎月楽しみにしていただきました会員様には、大変申し訳ありませんが、これまで以上に内容の充実した『SUBARIAN STYLE』をお届けできるように私達スタッフも努力してまいりますので、ご理解・ご了承の程、宜しくお願い致します。

編集者後記

最近暑かったり寒かったり…天気がいいと思ったら突然雷雨になったり、竜巻が起きたり…と天気が不安定ですね。天気が不安定だと体調も崩しやすくなるので、皆さん気をつけましょう。さて、話はガラッと変わりますが、皆さんは趣味や何か夢中になっているものがありますか？夢中になるものがあると充実した日々が過ごせますよね♪趣味は何歳になっても持ち続けたいものです♪皆さんの趣味…良かったら教えてください～!!

(最近〇〇に夢中なS木)