

SUBARIAN STYLE

第13号

発行日平成24年7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/>

夏に増える病気…原因は脱水？

夏に注意!! 《脳梗塞と心筋梗塞》

皆さんは夏に注意が必要な病気というのを思い浮かべますか？パッと思い浮かべるのは【熱中症】ですよね。しかし、熱中症の他にも注意が必要な重大な病気があります。それは脳や心臓の血管が詰まる【脳梗塞】と【心筋梗塞】です。冬に多いと思われがちですが、実は夏に最も多く発症しているのです。

●なぜ夏に発症が増えるのか？

夏の発症は『脱水』が関係しているケースが多いと言われています。では、なぜ脱水が起きると発症しやすくなるのか。脱水状態では、血液中の水分量が減少し、密度が高くなります。すると摩擦などの刺激によって、血液を固める働きをする血小板が、小さな塊を作り始めます。さらに周りの赤血球や白血球を取り込みながら、血の塊＝血栓を作り出し、血管を詰まらせてしまうのです。

★脱水を起こさないように正しい方法で水分補給を!!

夏は1日に3～5リットルの汗をかかると言われています。その為、十分な水分補給が必要となってきます。しかし、ただ水を飲んでいても脱水を防げません!!効果的な水分の摂り方を頭に入れて、血液の粘度が高くならないように(ドロドロの血にならないように)することが脱水を予防するポイントになります。



×飲酒は水分補給になりません!!

お酒は発汗作用や利尿作用があるので、逆に水分が失われてしまいます。特に寝る前の飲酒は、寝ている間に脱水状態を起こす場合があるので、十分に注意して下さい!!

万が一の時の為に…『脳梗塞』の前ぶれをしっかりと頭に入れておこう!!

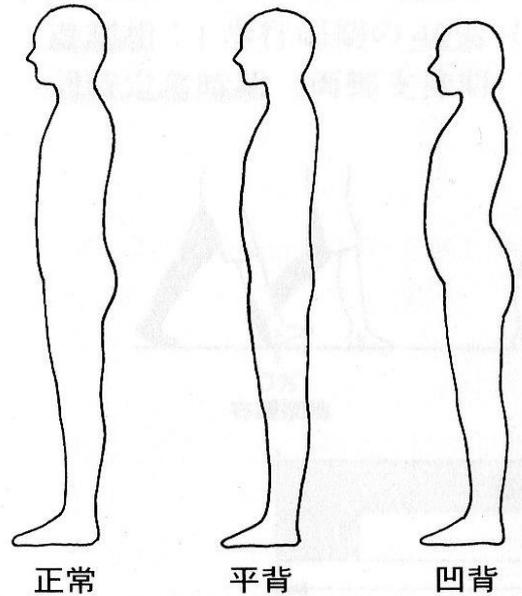
- ・箸が上手く使えない
- ・片方の腕や足など半身にしびれや力が入らない
- ・ろれつが回らなくなる
- ・視野の半分が見えない …など。

いかに水分補給が大事かわかりますね。水分補給にはスポーツドリンクが最適ですが、これはあくまで運動時のこと。日常生活でスポーツドリンクばかり飲んでしまうと食欲を低下させたり、肥満につながったりしますので、その場に適した水分の摂り方をしましょう。

理学療法士の『ちょっと良いこと教えます♪』

健康な姿勢は…美しい!?

みなさんは綺麗な姿勢していますか？背中が丸くなっていませんか？姿勢が悪いと肩こりや腰痛の原因になります。自分がどの姿勢に当てはまるか見てみましょう。図をご覧ください。図の左が理想的な姿勢になります。骨盤周囲筋の良好なバランスと、腹筋と背筋のバランスにより、骨盤と背骨が理想的な位置にあります。図の中央は平背と言われる姿勢で、骨盤が後方に傾き背骨の湾曲が減少している状態です。原因は、もも裏の筋肉の硬さ、股関節前の筋肉の筋力低下、背筋の筋力低下などが多いです。



正常

平背

凹背



理学療法士
日詰和也

図の右は凹背と言われる姿勢で、骨盤が前に傾き腰の湾曲が増強している状態です。原因は、股関節前の筋肉の硬さ、腹筋の筋力低下、お腹の脂肪などが多いです。このタイプは、腰の筋肉が張りやすかったり、腰部脊柱管狭窄症になりやすいタイプです。みなさん自分の姿勢のタイプは分かりましたか？これをもとに、筋力トレーニングやストレッチに励んでみてはいかがでしょうか。

夏の運動のお供に♪そして日常の生活に♪

この夏オススメの暑さ対策グッズをご紹介します♪

ICE 3D TOWEL

アイススリーディータオル

タオルを水にぬらすとヒンヤリ冷感!!冷たさを感じなくなった場合、

水に再度ぬらせばOK!!通気性が良いからムレずに使い心地抜群♪



¥840(税込)

MAGI COOL

マジクール

本体に水を含ませると見る見るうちに吸水ポリマーが膨らみ、首もと

ヒンヤリ♪マジックテープで止められるので誰でも簡単につけ外しができます!!



¥650(税込)

暑い夏を元気に乗り越えていきましょう!!

暑さを辛さで乗り切れ！『青唐辛子』

輸入物の9割は中国産。国内では、茨城・栃木の生産が多いです。中南米が原産の唐辛子はコロンブスがヨーロッパに持ち帰ったもので、日本では16世紀にポルトガル人から伝来されました。唐辛子の辛さの成分はカプサイシンです。カプサイシンは自律神経に刺激を与え、アドレナリンが分泌されることで、血流が上がり体温上昇、脂肪燃焼、また、胃液の分泌を活発に促します。青唐辛子は、赤唐辛子の未熟果で、完熟すると赤くなり、栄養価と辛みがアップします。赤唐辛子の旬は、8月～10月となります。



ご飯にも合う！

青唐辛子味噌

ご飯にのせたり、炒め物の味付けにしても美味しくいただけます。



～材料～

青唐辛子 3本	大葉 5枚	
味噌（麦、米） 100g	砂糖 大さじ2	
酒 大さじ1	サラダ油 少々 ごま油 小さじ1	炒りゴマ 小さじ1

～作り方～

- ①青唐辛子は洗って、小口切りにします。大葉は千切り。
 - ②鍋にサラダ油少々を熱し、青唐辛子をちょっとしんなりするまでいためます。
 - ③さらに大葉、砂糖、酒、味噌、炒りゴマ、ごま油を順に加えながら、弱火で練り、照りが出てきたら出来上がり。
- ※大葉とゴマ、仕上げのごま油がポイント。味噌は、白味噌より大豆の粒々が入った田舎味噌を使うのをおすすめします。

《8月休館日のお知らせ》

8月14日(火)・15日(水)を休館日とさせていただきます。お間違いのないようにご確認ください。



※16日(木)は定休日となります。17日(金)より通常営業再開となりますので宜しくお願い致します。

7周年を迎えたスバリアン達へ

今年7月でメディカルフィットネス昴開設7周年を迎えました。月刊情報誌SUBARIAN STYLEの本紙面をお借りしてメンバー様各位に御礼申し上げます。

この7年間に健康にかかわるキーワードとして**メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム**などが新たに提唱されました。生活習慣病の前段階としての「メタボ」をいかに早期に発見し、生活習慣病の予防に努めることでひいては医療費削減につなげようとするいわば国家プロジェクトです。以前の基本健診と最近の検診(メタボ検診)内容が異なっていることにお気づきの方も多と思います。これも病気になる前の危険信号時点でスクリーニングをするための一策と言えるでしょう。働き盛りの年齢にこそ多い**メタボリックシンドロームの予防のためフィットネス昴をこれからも有効に利用していただければ幸甚**です。また、これまで一生懸命に働いてきてようやく自分の時間を作れるようになった方々には**ロコモティブシンドローム**というキーワードを覚えていただきたいと思えます。通称「**ロコモ**」とは**運動器の機能不全により要介護状態および要介護リスクが高まった状態**のことをいいます。65歳以上が人口の1/4を超えた超高齢化社会を迎えた日本では介護を要する人の急増が問題となってきました。なんと介護認定を受けている人数は440万を超えました。そしてその原因は転倒・骨折・関節障害が主なものであり、その予防が急務となってきました。これらの人を対象に**フィットネス昴ではクリニックと連携をとりながら転倒予防、骨折予防のための運動療法を指導、実践**しております。

我々には健康的に生きる義務があります。年齢にかかわらず健康が大事なのです。元気な身体と健全な精神にしておかなければならないのです。何よりも元気に働き、生き生きとした人生を歩んで欲しいのです。100歳まで生きるとしても、我々が死ぬまでに体験できる朝は3万6500回しかありません。十月十日とかいて「朝」という字になります。つまり私たちは朝が来るたびに生まれ変わっているのです。**毎朝=My朝 3万6500回生まれ変わるチャンス**があります。毎日が誕生日のように、新しい朝を迎えてもらいたい。日々「今日が始まり」と思えば、それだけでハッピーになれるのです。スバリアン達のハッピーな人生を願って。

Enjoy fitness life !!

(医)健成会理事長 新田 長生

《会員の皆様へ》

最近館内(マシン・床など)で汗じみや飲み物のこぼした跡が目立っております。マシンはとても繊細です。マシンについての水分をそのままにしておく故障の原因になりますので、必ず各自で拭き取って下さい。また床が濡れていると足を滑らせて転んでしまう恐れがあります。皆様に安全に運動していただく為に、細心の注意を払っておりますが、水分がこぼれていたりした場合はすぐにスタッフまでお声掛け下さい。

編集者後記

早いもので7月も後半です。いよいよ夏本番ですね!!皆さんは夏バテしてませんか?適度な運動は、体温を調整してくれるので夏バテ解消にもつながります。暑くて運動に来るのがだるいという方もいると思いますが、目標週3回!!頑張って運動に来て、昴で爽やかな汗を流しましょう!!あ、水分補給も忘れないで下さいね♪この時期の水分補給にはクエン酸やアミノ酸、その他たくさんの栄養素が含まれている『メダリスト』がオススメです♪

(S木)