

SUBARIAN STYLE

第14号

発行日平成24年9月21日

SUBARIANとは

メディカルフィットネス帛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



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

病気を寄せ付けない生活習慣術!!

高血圧や糖尿病などの病気は生活習慣の乱れによって引き起こされると言われています。それだけに日常の食事や運動などを見直すだけで病気になりにくくなります。そこで、今回は病気を寄せ付けない生活習慣のポイントをお伝えします♪

まずは自分の生活習慣をチェックしてみよう!!
当てはまる項目が多いほど病気になるリスクが高まります!!

★食生活★

- 甘いものをよく食べる
- ついつい食事は満腹になるまで食べてしまう
- よく噛まずに飲み込むように食べている
- 朝食を食べないことが多い
- 間食が多い
- 塩辛いものや味付けの濃い食事を好んで食べている
- 肉料理や揚げ物、炒め物を食べる頻度が高い
- 夜遅くに夕食を食べる事が多い



★運動★

- 普段からあまり歩かない
- 階段の上り下りをほとんどしない
- スポーツなどで定期的に体を動かす習慣がない

★睡眠★

- 睡眠時間が6時間未満のことが多い
- 睡眠が浅い
- 夜遅く寝ることが多い

★その他★

- 仕事が忙しくて十分な休養が取れていない
- 喫煙をする
- 仕事等で強いストレスを感じている
- 毎日飲酒している



★健康の為の生活習慣4つのポイント★

①【1日3食バランスの良い食事を】

糖尿病などの病気は食事と密接な関係があることは、皆さんご存知ですよね？食事をする時間が不規則だったり、栄養バランスが偏っていると健康に悪影響が出てしまいます。例えば、朝食を抜くなど欠食習慣が続くと体は脂肪を溜め込もうとして太りやすくなります。塩分と脂質の摂り過ぎにも注意が必要です。塩分の摂り過ぎは高血圧や動脈硬化の原因になります。《食塩の1日当たりの摂取目安は、成人男性は9.0g未満、成人女性は7.5g未満》肉類などの脂質の摂り過ぎも注意!!肉だけではなく、魚や良質な油を摂るようにしましょう。

②【運動習慣を身につける】

運動不足は肥満の原因になるだけでなく、血流を悪くさせたり、骨や筋の機能低下により、様々な病気を引き起こす原因になります。忙しくて運動する時間がない方も、20～30分自転車をこいだり、お家でストレッチするだけでも違いますので、ぜひ日常の生活に運動を取り入れて下さい。

③【良質な睡眠をとろう】

睡眠不足が慢性化すると疲れがとれにくくなり、肥満や血圧・血糖の異常を引き起こします。快適な睡眠のために寝る前にストレッチをしたり、読書をしたりして心身をリラックスさせましょう。

④【喫煙と過度な飲酒を控える】

喫煙や過度な飲酒は百害あって一利なし!!心筋梗塞やがんなど疾患のリスクを高めます。過剰飲酒も高血圧や血糖値の上昇などを招くので十分に注意が必要です!!

理学療法士の『ちょっと良いこと教えます♪』

あなたの膝は…大丈夫!?



理学療法士
日詰和也

みなさん、こんにちは。9月だというのに暑い日が続いていますね。こう暑い日が続くとスカートやハーフパンツで脚を露出する機会もまだまだ多そうですね。そんな人の目に触れやすい脚ですが、皆さんの脚はどうでしょうか？○脚や×脚になっていませんか？○脚や×脚は見た目のキレイさを阻害するだけではなく、トレーニングにも悪影響を及ぼし痛みにつながってくる場合があります。というわけで…

さっそく自分の脚をチェックしてみよう!!

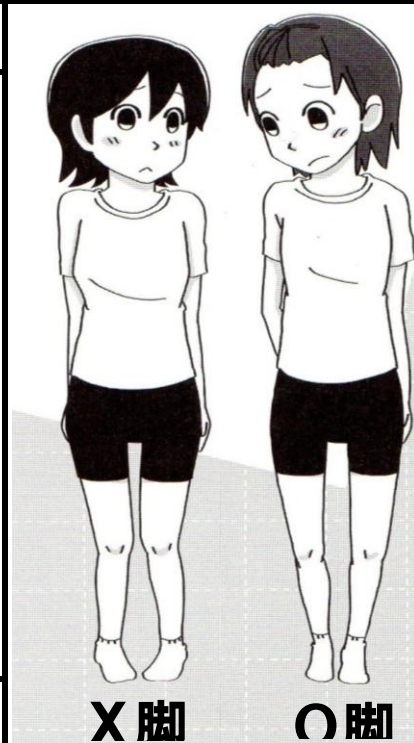
まず、両足を揃えてまっすぐ立ってみてください。

そして、**両膝の間の隙間と、足首の間の隙間**を見てみましょう。

…隙間が大きく開いていませんか？

両膝の間に指が2本以上入る場合は**○脚**、足首の間に指が2本以上入る場合は**×脚**となります。

～皆さんの脚はいかがでしたか？～



○脚や×脚になる要因は様々ありますが、今回は一般的な対処法をご紹介します。○脚の人は、マシントレーニングではヒップアダクター、自宅トレーニングでは膝と膝の間にゴムボールを挟んでのボールつぶしをやってみましょう。×脚の人は、マシントレーニングではヒップアブダクター、自宅トレーニングでは横向きに寝て脚を上を広げる運動をやってみましょう。また、○脚・×脚問わずに膝の変形予防、関節痛予防には太ももの筋力強化が重要になってきます。そのため、普段からレッグプレス、レッグカールをしっかり行っておくことが大事です。それから、最近の私のおススメは、ウォーキングマシンでの坂道歩行です。ウォーキングマシンを傾斜させて歩行すると、太ももだけでなく股関節の筋力も強化され歩行が安定してきます。この運動を行う際は、膝が外側に向いたり、内側に向いたりしないように意識し、お尻の力で地面を蹴って歩くように心がけてみましょう。

今回の記事をもとに、皆さんも脚のトレーニングに励んでみてはどうでしょうか？レッツ、美脚エクササイズ!!

自分に合ったヨーグルト…？

幅広い年齢層に人気があるヨーグルト。ヨーグルトといえば、乳酸菌が腸内環境を整え、便秘解消や美容に効果的だと言われていますが、最近では内臓脂肪の蓄積を抑制したり、インフルエンザに予防にも効果があると言われ、今まで以上にヨーグルトの人気が出ています!!しかし、ただヨーグルトを食べればいいというわけではありません!!乳酸菌にはさまざまな種類があります。まずは何のために自分はヨーグルトを食べるのかを明確にし、その目的に合ったヨーグルトを選ぶことがポイントになります!!

★乳酸菌の種類と効果★

菌の種類	期待できる効果	オススメのヨーグルト
LB81乳酸菌	整腸作用・皮膚機能の改善 (善玉コレステロールと悪玉コレステロールの腸内バランスを整える)	明治ブルガリアヨーグルト
1073R-1乳酸菌	風邪やインフルエンザの予防 免疫機能(ナチュラルキラー細胞)を活性化	明治ヨーグルトR-1
LG21乳酸菌	胃潰瘍・十二指腸潰瘍の原因となるピロリ菌の抑制	明治プロビオヨーグルトLG21
ガセリ菌SP株	内臓脂肪の減少 ガセリ菌とビフィズス菌が含まれ、腸内環境を改善	明治プロビオヨーグルトLG21
高生存BE80菌	便秘・下痢の改善 高い整腸作用からたくさんの方が効果を実感	ダノンビオ

このように同じヨーグルトでも菌の種類が変わることによって効果も変わってきます。自分にとって必要な機能の菌を選び、1日約200g程1週間~10日間続けて体の様子が変わってきたらその菌が合っているという事です!!ただし、ヨーグルトは薬ではないので、日頃の運動もしっかり続けていきましょう!!

最近なにかと話題の…『ふくらはぎ』のお話♪

最近テレビや雑誌でよく目にする『ふくらはぎ』についてのこと…。昔からふくらはぎは第2の心臓と言われるほど、健康には欠かせない部分ということは知られていましたが、最近再び『ふくらはぎ』が注目されています!!

ふくらはぎは、下半身へと流れていった血液を筋肉の収縮によりポンプのように心臓へ運ぶ働きがあります。その為、ふくらはぎの筋肉が良く働くと血流が良くなり、万病の元と言われている冷え性の改善・予防ができます。

このふくらはぎの筋肉の動きを良くするには、やはり動かすこと!!簡単な運動でふくらはぎを鍛えることができます!!昇で行っているプログラムでも取り入れていますので、ぜひ参加してみてください♪

ふくらはぎの働きを手助け!!!!

『C3fit パフォーマンスゲイター』

適度に加圧させる(足首を最も強くふくらはぎの方へ徐々に着圧を弱めていく)ことでふくらはぎの筋ポンプ運動をサポートし血行やリンパの流れを促進!!運動時はもちろん、日常の家事仕事の際にもオススメ!!適度な締め付けなので装着も簡単です♪



芋煮だけに使うのはもったいない！“さといも”

さといもには、独特のぬめりがありますが、これが薬効を発揮するようです。ぬめりの元は、ガラクトンという糖質とたんぱく質が結合したものです。ガラクトンは、血糖を下げ、血中のコレステロールを下げる効果があるといわれています。また、ぬめりには、ムチンも含まれていて、

体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、胃・腸壁の潰瘍予防をし、肝臓を強化する健康維持に役立ちます。

カリウムも多く含まれていますので、体内のナトリウムを排泄し、高血圧予防に役立ってくれます。



ヘルシーでボリューム満点

里芋の豚肉ロール ～ミートボール風～

～材料～ 1人分

里芋 中サイズ2個	しゃぶしゃぶ用豚肉 4枚
しょうゆ 大さじ2	砂糖、蜂蜜、水 各大さじ1
小麦粉 大さじ1	しょうが 小さじ1
塩コショウ 適量	



～作り方～

- ①里芋を皿にのせラップをかけ、レンジ600wで5分間加熱する。加熱後、皮をむく
- ②しょうゆ、砂糖、蜂蜜、水、しょうがを混ぜタレを作る。
- ③豚肉を広げ、塩コショウを振り掛ける。
- ④里芋に縦方向、横方向に豚肉1枚ずつ巻き、小麦粉を全体につける。
- ⑤フライパンに油を引き、肉巻里芋を焼き、きつね色になったらタレを絡ませ完成。

営業時間変更のお知らせ

スタッフ研修の為、閉館時間が変更になりますのでご確認下さい。

9月30日(日)
閉館 16:00
(最終受付 15:00)

編集者後記

ようやく暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節の秋です!!皆さん、夏バテはしませんでしたか?私は気合で乗り切りました(笑)相変わらず夏は苦手ですね…。さて、4年に1度のスポーツの祭典、オリンピックが今回も大盛り上がりでしたね!!S木も夜中に起きて、体操や女子サッカー、レスリングなどを見ました♪やっぱり努力している人はカッコイイです!!S木も見習わなきゃいけないなと思いました♪

(S木)