



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 47

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

正しい測り方で正しい数値を出そう!!

アタタは正しく血圧が測れていますか…?

昂では会員の皆様に運動前と運動後に血圧を測ってもらっていますが、アタタは正しく血圧測定ができていますか？腕を入れるだけで簡単に測定できる自動血圧計ですが、いくつか注意点があります。血圧は正しい方法で測定しないと、正確な数値が出ず、測定の意味がなくなってしまいます。一度、測定の仕方を見直し、今後正しい方法で測定するようにしましょう!!

～正しい血圧の測り方～

姿勢

椅子に座り背筋を伸ばす
(前かがみや腹部を圧迫しない)

安静

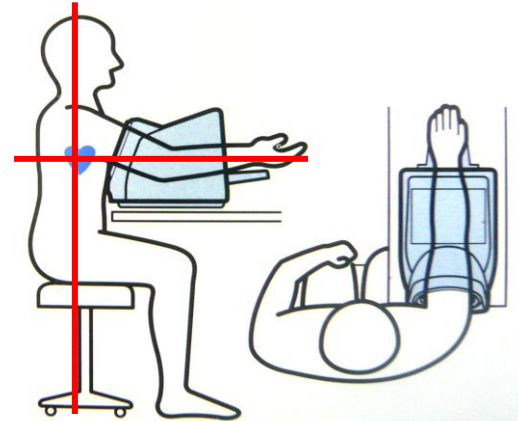
体の力を抜き
すこし安静にしてから

高さ

腕帯と心臓の位置も
同じ高さに

測定中は

体や腕を
動かさない



- ①リラックス(安静に)した状態で背筋を伸ばしてイスに座る
- ②カフ(腕帯)がちょうど心臓と同じ高さになるようにイスの高さを調整する
- ③カフに腕を通す(測定中に肘にかからないようにしっかり奥まで!!)
- ④体の力を抜いて、スタート!!

※測定中は体を動かさずに静かに待ちましょう



正しい測り方でやっているのに、フィットネス(クリニック)で測った際、家庭で測った時と比べると数値が10～30mmHg上がってしまうという方もいらっしゃるかと思います。これは緊張や不安によるもの。緊張してしまったり、何か気にしながら測ると、それだけでも血圧は上がります。このような方は、血圧が下がるまで何度も測るのではなく、多少高くても経過を見る形で大丈夫でしょう。いつもよりも極端に低い場合や高い場合は、スタッフにお声掛け下さい。

皆様の血圧の数値は、私達スタッフも健康状態を把握するために見せていただいているので、メニュー用紙に記入する際は、正直にお願いいたします!!誰の為でもなく…自分の為に★

《日々の努力》

酸素カプセルの効果について
お話を聞いてみました

今回の日々の努力は、特別編!! 昴での運動とリハビリ、そして酸素カプセルを併用して利用されている会員さんにお話を伺いました!!

Q. 酸素カプセルを利用しようと思ったきっかけは?

A. 台所に30分も立っていられなくなって、なんとかかなんないだろうかと思ってた時に、昴で酸素カプセルを知り、疲労回復に効果があると書いてあったので入ってみようかと思ったのがきっかけです。



Q. 利用するにあたり、不安はありませんでしたか?

A. 家族に相談した時に、反対されたりもしました。

年齢的にどうなのかとか、酸素カプセルはスポーツ選手が入るものだから...でも息子が自分でやってみたいって思ったんならやってみるといいと言ってくれたので、入ってみようと思ったんですけど、やっぱり最初は不安でした。耳抜きが必要と聞いて、大丈夫かなって最初の3回くらいは心配だったけど、今はまったく不安はないです。

Q. どのくらいのペースで酸素カプセルを利用していますか?

A. 体に変化が出始めたら徐々に入る間隔を延ばすといわれたので、最初は週2回、1ヶ月経過した頃から週1回、最近は10日に1回くらいのペースで入っています。

Q. 酸素カプセルに入ると、効果や体の変化はありましたか?

A. 7~8回目くらいの利用から台所に立っているのが(1時間半ほど)平気になりました!! おかずを作るのも嫌だったんだけど、やる気が出てくるようになりました。あとは耳が聞こえにくいのもあって、家族と会話する時もイライラしたり精神的に不安定になったりしてたんですが、酸素カプセルに入ると、気持ちが落ち着き、楽になります。

Q. これからも続けていきたいですか?

A. はい、これからも今くらいのペースで続けていければと思っています!!

酸素カプセルは疲労回復やダイエット、自律神経の働きを助けたいと、この他にもたくさんの効果が期待できます!! 体のことで何かお悩みがある方は一度ご相談下さい!!

流行前に…しっかり予防!!

インフルエンザの予防接種が新田クリニックでも始まっております。インフルエンザは、高齢者や小さなお子さんが特に重症化しやすいと言われています。また合併症を引き起こす場合もあるので、インフルエンザの発症、重症化を防ぐ為にもワクチン接種をぜひ受けてください。



★期間：～1月30日(水)まで

★接種料金：3,000円

※上山在住で65歳以上の方は、市から助成金が出るため、窓口での負担額は1,500円となります。



ワクチン接種により必ずしもインフルエンザの発症を防げるというわけではありません。手洗い・うがい・咳エチケットなど…基本的な対策と合わせて、インフルエンザの予防に努めてください!!

理学療法士の『ちょっと良いこと教えます♪』

【高齢者と筋力トレーニング】

みなさん、こんにちは。筋力トレーニングしていますか？もう年だから筋肉はつかないと諦めていませんか？そんな、諦めかけている皆さん！筋肉は適切にトレーニングを行えば、何歳になってもしっかりと太くなってきます。過去のトレーニングに関する研究では、65歳以上の人を対象にしたもので、筋力トレーニングの効果を報告した研究がたくさんあります。また、平均年齢90歳の人達を対象とした研究でも、筋力トレーニングによって筋肉が太くなったことを報告しています。では、どのように筋力トレーニングを行ったら効果的に筋肉をつけられるのでしょうか？現在、高齢者のトレーニングとして効果的とされている方法を以下に示します。

負荷：最大筋力の70～80%の重さ

回数：8～12回 2～3セット

頻度：週3回

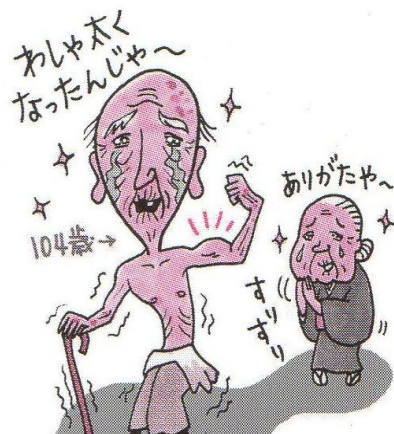


こうやって見てみると、ちょっと分かりにくいかもしれませんが。会員の皆さんはギリギリ10回できる重さで10回行い、それを2～3セットやってみるといいと思います。ギリギリ10回できる重さは最大筋力の75%に相当します。また、重い負荷で行う自信がない方も、高齢者では最大筋力の50%の重さで行うことで効果を報告した研究もあるので、中等度の重さからスタートしてもらっても大丈夫です。皆さんの中には、ダイエット目的だからランニングマシンやエアロバイクなどの有酸素運動しかやらない、なんて方もいらっしゃるかと思います。しかし、筋力トレーニングにより筋肉量を増やすことは基礎代謝の向上に繋がり、より脂肪が燃えやすい体になります。

また、基礎代謝が上がることにより寒さに対する耐久性も向上してきます。最近、加齢とともに寒さに弱くなってきたなんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。筋肉はお金と同じで、たくさんあることに越したことはありません。皆さんも普段から筋力トレーニングに励み、老後のために貯筋してみてもいいのではないでしょうか。



理学療法士
日詰和也



年末年始の営業について

12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4～ (金)
閉館 13:00 最終受付 12:00	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	通常営業

上記の通り、変更させていただきます。また、クリニックも同様となりますので、お薬・注射等のご確認も合わせてお願い致します。

蕪(カブ)は大きくて旨いです!

カブは、根と葉の栄養成分が違う食品です。根は淡色野菜でビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎの不快感を取って整腸作用があります。葉は緑黄色野菜で、カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを含んでいます。これらの成分のおかげで、ガンにならないための健康維持に役立ちます。ぜひカブを食べる際は根と葉を一緒に頂いて下さい!



意外と合います!

かぶのしょうが焼き

厚めに切ったカブを焼き、生姜醤油で味付けしました。カブが甘くてウマー★



～ 材料 ～ (1人分)

かぶ 2株

生姜 1片

醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ1

ごま油 少々

～作り方～

①かぶの葉を切り落とし、根の部分は1cmくらいの厚さに輪切りする。葉の部分は、3cm幅くらいに切る。

②熱したフライパンにごま油を入れ、根の部分を両面軽く焦げ目が付く位まで焼く。

③葉の部分を加えて炒める。

④おろした生姜・醤油・みりん・酒を合わせて、③へ回し入れる。絡めるように炒めたら出来上がり。

早い者勝ちです!!!!

編集者後記

お待たせしました!!水着セール開催です!!
期間限定、現品限りとなりますので、買い替えをお考えの方はお早めどうぞ!!

11月30日(金)～
今年最初で最後の
水着セール開催!!

今年も残すところ約1ヶ月となってしまいました…。ついこの間まで、暑い暑いと言っていたのに、あっという間に冬ですね。夏も嫌ですけど、正直冬も嫌です(笑)さて、残り1ヶ月ということで、S木もそろそろこの1年を振り返ろうかなと思います。今年もいろいろありましたね。皆さんも2013年がより良い1年になるように、今年をじっくり振り返ってみてはいかがでしょうか?

(S木)