

メディカルフィットネスみらい みらいだより

H23.5 第13号

生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

HP: <http://www.kokubun-clinic/.com/mirai24/>

E-mail: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

第13号『がんばろうすかがわ特集』

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



このたびの 震災で 被災されたみなさまに
心より お見舞い申し上げます。
がんばろう!!すかがわ

コンサート開催



イン・ザ・ウインドの菊池 美一さま・陽子さま



私たちスタッフが皆さまを
お待ちしております。

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

地震に負けてはいられない!!

幸せホルモンや、いやしのホルモン
=(セロトニン)のための5箇条

- ① 朝起きたら、太陽の光を浴びること
- ② ウォーキングなどの軽い運動をすること
- ③ 首を回したり、ゆっくりとした腹式呼吸でリラックスすること。
- ④ 寝る前の食事、テレビやパソコンを控えること
- ⑤ 家族や身近な人との手間やスキンシップを大切にすること

精神安定に効く栄養素について

- トリプトファン・・・セロトニンを作る材料になります。
→バナナ、肉、アーモンドなど。
- カルシウム・・・精神を落ち着かせます。
→乳製品、魚、青菜など。
- ビタミンC・・・ストレスに対する抵抗力となります。
→いちご、ブロッコリー、パセリなど。



管理栄養士 佐藤 美智子

体の緊張をときほぐすストレッチ!!



両手を上に組んで
体を伸ばす!!



両手を前で組んで、
背中を伸ばす!!



片方の手
で頭を持ち、首を伸
ばす!!

健康運動指導士 永山 直子

3月・4月六點美術館だより



フラワーアレンジメント・インストラクターの安藤久美子様(59才)にいろいろな素材を使つての「春のリース展」をして頂き、皆さまに大好評を得ました。

今月のレシピ★緑茶ポトフ★

材料(2人分)

- ①濃いめに入れた緑茶 700mlを冷ましておく。
- ②じゃがいも 2個、にんじん 1/2本、レンコン輪切り4cmは皮を剥いて食べやすく切る。鮭の切り身 2切れは半分に切る。
- ③①と②を火にかけ、アクを取りながら火が通るまで煮込む。
- ④塩・こしょう各少々で味付けし、茹でたブロッコリー 1/2房を加える。*好みで辛子マヨネーズを添える。



3・4月の健康講座風景



3月4日: 国分啓二院長の健康講座！
診察室風景と題して、花粉症・睡眠障害について講話しました。



4月15日健康講座 インザウインド がんばろう!!すかがわ コンサート
メディカルフィットネスみらいでは希望と元気を届けたく、市民の皆さまに、がんばろう すかがわ!!コンサートを開催しました。



5月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
2 体操教室 10:00~10:10	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 健康講座 院長講話 13:30~14:30	7 体操教室 10:00~10:10
9 体操教室 14:00~14:10	10	11 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	12らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨガ教室 13:30~14:30	13 体操教室 10:00~10:10	 ←13:30~14:30
 LET's!!体操教室		18 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	19 体操教室 10:00~10:10	20 健康講座 くも膜下出血をのり越えて！ 健康でいられるお話し会!!	
		25 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 14:00~14:10	 小野すま子先生によるお話し会！ (フィットネスインストラクター)	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	
30 体操教室 10:00~10:10	31				