

# H26.5 第50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/>

携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



# みらいだより

第50号『男性会員さまも楽しく運動されています』特集

## メディカルフィットネスみらいでは男性会員の皆さまも楽しくトレーニングされています♪

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!!



ポタリペア



ショルダーリンク



エアロバイク

有酸素運動です  
膝への負担も軽く  
手軽に使えるマシンです。



ランニングマシン

有酸素運動です  
心肺機能の強化、脂肪の燃焼  
血糖値の低下などの効果があります。

ポタリペア



股関節の筋肉を鍛える

### ～「ポタリペア」シリーズのマシンの特徴～

- ・動きに合わせて電磁気によるブレーキ負荷がかかるので安全
- ・動きが左右逆になるようになっているので左右の腕、足で互いの運動を助けられる。
- ・体の深い部分の筋肉が鍛えられ、太りにくい身体が作られる。
- ・操作がわかりやすく簡単に使える。

### 運動でにこにこ数値

★A 会員様(糖尿病)★

1年間で体重-4kg

**79kg→75kgへ**

★B 会員様(脂肪肝)★

10ヶ月間で体重-4kg

**61kg→57kgへ**

★C 会員様(高血圧症)★

2ヶ月間で体脂肪率-3.5%

**24.8%→21.3%へ**

**効果あり!**

### ～男性会員さまからの声～

- ・栄養教室楽しみにしています、料理のレパートリーが増えました。
- ・近くにこのような施設があつてとても助かっています。
- ・血糖値の改善がみられました。

### ★椅子に座って腹筋をする方法★



準備: ①椅子に浅く腰かける。②腕を胸の前でクロスさせて、背中を少し丸め、アゴを引く。

動き方: ①お腹をへこませて、おへそを見たま後ろに倒す。②アゴを引いたまま、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

注意点: 反動をつけず、ゆっくり。腰を痛めるので背中をそらさない。お腹の筋肉を意識。呼吸は止めずに。無理なく行いましょう!

いつまでも若々しくあるためのうたかた

- ①最初は野菜から食べ始める。
- ②一口を少なめに、よく噛む。
- ③塩分を摂りすぎない。
- ④発酵食品で内側からキレイに。
- ⑤白、黒、赤、緑、黄の五色を意識する。



蔵書票とは、自分が所蔵する本であることを示すための版画。(紙下)

六<sup>点</sup>美術館(案内)

蔵書票(銅版画)展示中!

大野 加奈 様 (浦和市在住) 60才




今月のレシピ ☆アボカドと鮭のヨーグルトサラダ(2人分)

①アボカド1個は種と皮を取り除き、1cm厚さに切る。甘塩鮭1切れは一口大のそぎ切りにし、茹でてざるに上げて水気をきる。水菜は4cm長さ、パプリカ1/2個は細切りに切る。玉ねぎ1/4個はみじん切りにする。ミニトマト6個は水洗いする。

②プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々を混ぜ合わせておく。③器に水菜を敷き、アボカドと鮭、パプリカ、ミニトマトを盛り、玉ねぎをのせて混ぜ合わせた②のドレッシングをかける。

栄養士 佐藤美管理智子



健康講座の様子

健康未来24周年御礼

4月18日(金) 13:30~ ヨガ指導者の嶋原恵子先生による健康講座が行われ、長生きするための呼吸法を教えてくださいました。




大好評 5月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
			1 10時	2 10時	3 10時
			15時	15時	憲法記念日
5	6	7 10時	8 10時	9 10時	10 10時
こどもの日	振替休日	15時		15時	
12 10時	13	14 10時	15 10時	16 10時	17 10時
15時	15時	15時	15時		
19 10時	20 10時	21 10時	22 10時	23 10時	24 10時
15時	15時	15時	15時	15時	
26 10時	27	28 10時	29 10時	30 10時	31 10時
15時	15時	15時	15時	15時	

やきとりじいさん体操 他

5月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
					3 憲法記念日
5 こどもの日 	6 振替休日	7 栄養教室 9:30~9:50	8 ヨーガ教室 13:45~14:45	9 	
	13 らくらく運動教室 10:00~10:45	14 栄養教室 9:30~9:50	15 エアロビクス教室 14:00~14:45	16 健康講座 13:30~14:30	佳寿美会(かすみつ子)のみなさまによるお箏の演奏です♪ 曲目:さくら 荒城の月 他
		21 栄養教室 9:30~9:50	22		
26 	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	28 栄養教室 9:30~9:50	29 エアロビクス教室 14:00~14:45	30 	31 