

みらいだより

第62号『男性会員さまも楽しく運動されています』特集

H27.5 第62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



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!!



ニューステップ

座りながら足踏み運動をすることで全身のあらゆる筋肉の運動ができます。



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。



シュロローリング

肩、背中を鍛えます。

～「ポテリペア」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。



コキシアリンク

股関節の筋肉を鍛える

運動でにこにこ数値

☆A会員さま☆

7ヶ月で体重-4kg 体脂肪-2.6%

☆B会員さま☆

10ヶ月で体重-3kg 体脂肪-5.3%

- ・男性も利用できてありがたい。
- ・家では汗をかけないので、とても気持ち良い。
- ・外を歩く事は抵抗があるので、助かる。
- ・ラジオ体操を見直し、自宅でもやるようになった。

男性会員様からの声

★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!

- 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
- ごちそうさまでございませうの五カラ

六点半美術館のご案内
 震災から、五年目の春
 写真展
 富岡町から須賀川に避難
 望月治様 76歳 市内塚田在住

今月のレシピ ☆さばとトマトスパゲティ(2人分)

①キャベツ4枚はざく切り、エリンギ2本は長さを半分にして細切り、にんにく1かけはみじん切り、ミニトマト10個は半分に切る。②スパゲティ150gは塩を加えた湯で、表示時間通り茹でる。茹で上がり1分前にキャベツとエリンギを加えて一緒に茹でる。③フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを熱し、さば水煮缶1缶(汁ごと)とトマト、②のゆで汁少々を加えてひと煮立ちさせる。④③に②を加え、しょうゆ小さじ1~2とこしょう少々で味を調える。

管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子

4月17日(金) 13:30~尺八の音色を添えて松竹梅雲流さまによるマジックが行われました。
 尺八演奏：鈴木理さま

大好評 5月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
				10時 15時	10時
4	5	6	7 10時 15時	8 10時 15時	9 10時
11 10時 15時	12 15時	13 10時 15時	14 10時	15 10時	16 10時
18 10時 15時	19 10時 15時	20 10時 15時	21 10時 15時	22 10時 15時	23 10時
25 10時 15時	26 15時	27 10時 15時	28 10時 15時	29 10時 15時	30 10時

5月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
					2
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 エアロビクス教室 14:00~14:45	8	
健康的にやせるための栄養教室					
11	12 らくらく運動教室 10:00~10:45	13 栄養教室 9:30~9:50	14 ヨガ教室 13:45~14:45	15 健康講座 13:30~14:30	いい呼吸をして長生きしませんか？ ヨガ指導者の嶋原恵子様が人生が変わる呼吸法(ヨガ呼吸)を伝授して下さいます。
	認知症予防運動 ロコモ体操 他	20 栄養教室 9:30~9:50	21 エアロビクス教室 14:00~14:45		
25 	26 らくらく運動教室 10:00~10:45	27 栄養教室 9:30~9:50		29 	30