

安心・効果的なトレーニングで 健康寿命を延ばそう!

病院に隣接し、医療スタッフと連携した「疾病予防・健康増進施設」

健康運動指導士、健康運動実践指導者、インストラクターがご自身に合ったトレーニングメニューを作成し、丁寧に指導します。広島共立病院の医師、看護師、保健師、管理栄養士、理学療法士が必要に応じてサポートするため、疾患を有している方や運動に不安がある方でも安心です!

特別対談

運動のプロと
栄養のプロが
運動と食事の
コツをご紹介します!
ウツ面へ!



おかげさまで
大好評!

充実のスタジオプログラムで楽しく続けられる!

ストレッチやエアロビクス、筋力トレーニング、ダンス、ボクシングなど、豊富なプログラムをご用意。初心者から上級者まで、体力や目的に合わせてお選びいただけます。ヨガ・ピラティス、バレエなども皆様大変ご好評いただいております。

【ストレッチ・ヨガ】

筋肉をゆっくり伸ばし、ストレッチポールやヨガのポーズで心身のバランスを整えます。



【リズムダンベル】

リズムに合わせてダンベルを使って筋肉を鍛えます。身体の引き締めにもオススメです!



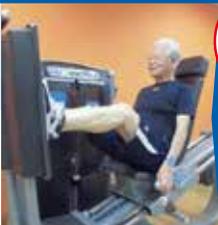
【バレエストレッチ&エクササイズ】

バレエダンサーのストレッチやトレーニングを初心者向けにアレンジ!美容効果やむくみや冷え性の改善も期待できます。

入会キャンペーン実施中! 選べる2プランをご用意!

お気軽プラン

1日体験!
無料



まずは体験から!

or



1週間体験!
1,000円

たっぷりプラン

さらに!

キャンペーン期間中

入会金 0円

※完全予約制につき、お電話での予約が必要です。



メディカルフィットネス共立
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6

見学だけでもOK! まずは、お気軽にご連絡ください!

082-879-1126



更衣室シャワー
ご利用いただけます。

■ 営業時間: 平日 8:00~21:30 (最終受付 21:00)
土曜 9:00~18:00 (最終受付 17:30)
■ 休館日: 毎週日曜日、祝祭日、年末年始、お盆 他



URL <http://www.hiroshimairyo.or.jp/fitness/>

2018年4月webサイトリニューアル!最新情報がいっぱい!ブログも見てね!
スマホからも閲覧いただけます。 チラシ有効期間: 2018年11月30日まで

健康促進はもちろん肥満予防にも関わる、食事と運動の関係

広島共立病院 栄養科科长・管理栄養士 遠藤由紀子
メディカルフィットネス共立 マネージャー 楠岡 智史



健康に大きく関わる食事。間違えた食生活を続けると生活習慣病を引き起こす可能性があります。生活習慣病とは主に高血圧や脂質異常症、糖尿病を指します。では、生活習慣病を起こしやすい食生活と運動とのかかわりについてお話しします。



遠藤：生活習慣病は食生活をはじめ、運動不足やストレス、喫煙や過度の飲酒など、生活の中における悪習慣が長年蓄積されて起こるものです。なかでも毎日行う食事は生活習慣病に大きな影響を及ぼします。食生活には味付け、時間や頻度、食べ方などの好みや習慣が現れ、偏った食事を長期間続けてしまう傾向があります。

楠岡：同じものを食べる家族内での食生活も影響を及ぼします。濃い味付けの家庭で育つと、それが好みの味付けになってしまいがちです。

遠藤：生活習慣病の根源は肥満です。偏った食生活の好みや習慣が、肥満に繋がりがやすくなります。

楠岡：肥満予防のために短絡的な食事制限をするのはいかがでしょうか？

遠藤：カロリーは生活を維持するために必要なものなので、無理な制限をすることは危険です。また極端な炭水化物制限などの偏ったカロリー制限は、短期的な効果はあるかもしれませんが、必要な栄養が確保できず、倦怠感やリバウンドのリスクがあります。

摂取カロリーよりも、消費カロリーが上回ると体重減少・肥満予防につながります。体重を1kg落とすために必要なエネルギーは7000kcalと言われています。カロリー制限を行いながら運動と適切な栄養補給によって、消費するカロリーを増やすことが必要です。

楠岡：バランスの良いカロリーコントロールのために、食生活の中で気を付けるポイントやおすすめの食事の摂り方はありますか？

遠藤：昔から言われている「1日3食の食事を摂る」ことが必要です。1食抜かすと他の食事が増える傾向があります。栄養の偏りが無い



ように、1食1食をバランスよく摂取しましょう。

次に、「ゆっくりよく噛んで、野菜から」。野菜から食べることによりお腹が先に満たされ、カロリーの高い肉・魚や炭水化物の摂取が少なくなります。忙しい朝などは、洗うだけで食べられるミニトマトがおすすめです。このほか、食事記録を書いて自分の食事を確認することや、食品カロリー表示や栄養成分を確認するのも良いでしょう。

また、菓子や清涼飲料水など糖分の多い食事は控え、食物繊維を多く含む食品を摂るようにしましょう。薄めの味付けを心掛けるのも大切です。

楠岡：1人暮らしや働いておられる方のカロリー制限は難しくありませんか？

遠藤：最近はコンビニ等でも健康志向を意識した商品があります。複数選ぶ場合でも、「おにぎり+蒸し鶏+野菜サラダ」という組み合わせでバランスを整えることができます。

楠岡：食生活と運動のバランスも大切です。空腹時の運動は体に良くないので、空腹感があるならバナナなどを食べてからにしましょう。食後は30分以上空けて運動を。また運動後30分以内にオレンジジュースや牛乳を飲むのをおすすめします。



遠藤：食後の運動は脂肪に向かうはずの栄養が筋肉に使われるので、脂肪が付きにくいとされています。

楠岡：運動の種類も重要です。食前なら有酸素運動、食後ならば筋トレなどの無酸素運動が適しています。高齢の方なら、座ったまま足やかかとを上げ下げするだけでも筋トレになります。向こう脛の筋力を上げることが健康維持に必要です。

遠藤：食生活の改善も運動も無理することなく、「運動・栄養・休養」をバランスよく継続的に続けていくことが、生活習慣病予防や肥満予防にとって大切なことです。

メディカルフィットネス共立が選ばれる3つの特長!

- 1 Point** 医師と連携した運動療法だから安心!
- 2 Point** お好きなときに何時間でも何回でもご利用いただけます
- 3 Point** 個別のトレーニングメニューを無料作成

当施設には何らかの疾患を有しておられる方が多くいらっしゃいます。そのため、医師が作成した疾患別運動方針をもとにメニューを作成していきますので、安心してご利用いただけます。



営業時間内なら、いつでも運動設備もスタジオプログラムも利用し放題です。ご自身の体調に合わせて、何度でもご利用してください。



体成分分析装置を使用して、筋肉量や脂肪量など身体を細かく分析し、その結果をもとにみなさまの身体の状態に合わせたオリジナルメニューを作成します。



■ 運動設備

専門スタッフがカウンセリングし、トレーニングメニューを作成いたします。初心者や体力に自信のない方も、安心して運動できます。



有酸素運動

ランニングマシンやバイクなどの最新マシンをご用意しています。



ボディリペア

安全性の高い電磁気によるブレーキ負荷マシンをご準備しています。



筋力系マシン

初心者や高齢者も、気軽に使える最新マシンをご準備しています。



測定コーナー

「体成分分析装置 InBody」という機械で筋肉量や体脂肪などカラダの内側をきめ細かく分析します。

■ 料金

	入会金	月会費	
		組合員*	非組合員
マスター会員	キャンペーン期間中 0円	6,480円	8,100円
ファミリー会員		5,940円	—
セラピー会員		5,940円	6,480円
シニア会員		4,860円	5,400円

*組合員とは広島医療生活協同組合に加入されている方です。

会員種別

【マスター会員】広島医療生活協同組合員であり、一般入会での個人会員 *満年齢15歳(高校生)以上の方
【ファミリー会員(組合員のみ)】広島医療生活協同組合員であり、マスター会員の同居家族
【セラピー会員】広島共立病院、医療生協医科診療所に、年に1回以上定期通院されている慢性疾患患者の方
【シニア会員(70歳以上)】70歳以上の方が対象、一般入会での会員

入会に必要なもの

- ①入会金(キャンペーン期間中は0円) ②事務手数料(1,080円)
- ③2ヵ月分の月会費(1ヶ月目は日割りも可) ④本人確認書類
- ⑤口座引き落とし銀行の通帳と印鑑