



2017年6月20日発行

紫陽花がきれいに色づき始める季節となりました。庄内地方もまもなく梅雨入りし、運動不足になりがちです。

La santé では天候に左右されず、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



## La santé 施設紹介

こまぎの湯  
源泉

# 水中ウォーキングプール

水中ウォーキングは、腕を振る、水を押すなど上半身の動きを加えることで、効率よく脂肪を燃やすことができます。また、歩き方のバリエーションを変えることで、全身の筋力トレーニングもでき、ひざ痛や腰痛などで運動制限がある人などにも効果的です。



表 水中ウォーキングでの消費カロリー

体重 \ 時間	30分	1時間
50kg	100 kcal	210 kcal
60kg	130 kcal	250 kcal
70kg	150 kcal	290 kcal

※MET 法での計算。あくまでも目安です。

水中ウォーキングは、陸上にはない水の抵抗があるため消費カロリーを高めます。また、水中での体温を維持するために体脂肪の燃焼率が上がり、消費カロリーが大きくなります。

### 水の特性によってもたらされる効果

- **浮力**…浮力によって体重が軽減されるため、運動中のひざ・腰など関節面への負担が和らぎます。
- **抵抗**…水の密度は空気の約830倍もあり、陸上に比べて最大で約28倍の抵抗を受けるといわれています。そのため、物を使用しなくても、水中運動での筋力アップ・リフトアップ・持久力アップが期待できます。
- **水温**…体温より低い温度の水に入ると、体温が奪われ、体温調節機能が働きます。すると、新陳代謝が高まり、ダイエット効果も高まります。
- **水圧**…水中では、全身がもみほぐされ血行や代謝を促し、身体のこりやむくみや冷えを緩和し、マッサージ効果も生じます。
- **水流**…歩く動作のなかで水流が生まれ、そのなかで姿勢を維持することで、体幹を支えるためのインナーマッスルの発達を促すなど身体のバランスの崩れが解消します。

## 法人会員様 ご紹介

今回は、税理士成田邦夫事務所 様をご紹介致します。

当事務所は、健康で清潔志向の社風環境創りを、そして、生き生きとしたオーラに満ちた、心の伴った仕事をすることを目指しています。

仕事から、デスクワーク中心で神経を使う業務が多いので、La Santé さんでリフレッシュできることに大変感謝しております。関与先の様々な相談に対し、よりよい対応をしていくには、職員共々、まずは健康であることが大切と考えます。

その為にも、La Santé をこれからもどんどん活用していきたいと思えます。

会社名：税理士成田邦夫事務所

所在地：〒997-0045 山形県鶴岡市西新斎町4番5号

連絡先：0235-24-2526（代表）

0235-24-2144（FAX）

k-narita@jasmine.ocn.ne.jp

URL：<http://www.k-narita.sakura.ne.jp/index.html>

創業：1979年(昭和54)2月26日

所長：成田 邦夫

所属：東北税理士会

スタッフ数：12名

事業内容：会計帳簿の記帳指導・会計ソフト利用によるIT化支援等の会計業務。

個人・法人の決算及び申告。

相続税他資産税の申告及び税務相談。

今後も末永くお付き合いよろしくお願い致します。

そして、社員様の健康維持、増進の為にLa Santéのご利用をスタッフ一同お待ちしております。

## お知らせ

サービス付き高齢者向け住宅 **宝寿園**

2017 **8/26 (土) OPEN**

春には  
赤川土手の  
満開の桜

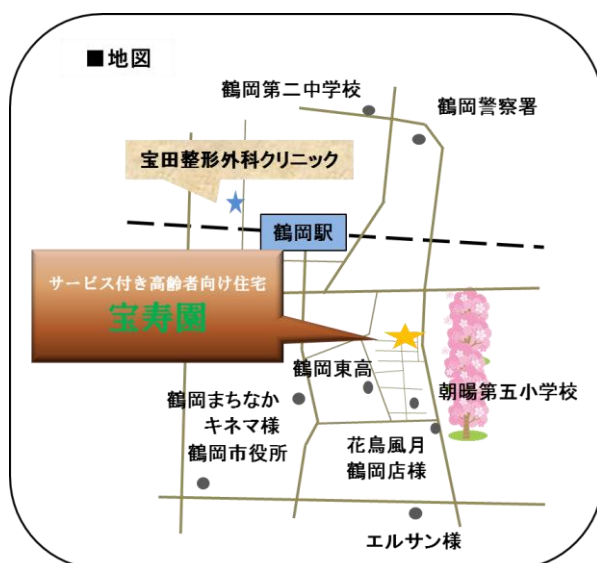
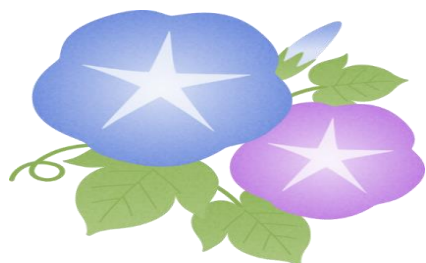
夏には  
赤川花火大会

24時間  
365日  
スタッフ駐在

完成内覧会

8月10.11.12日

お問い合わせ TEL080-6003-1088 (三浦)



〒997-0022 鶴岡市切添5-8

メディカルフィットネス La Santé  
〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1  
TEL: 0235 (64) 8858  
e-mail: lasante@takaradaseikei.com