



VOL. 6 2017年8月

La santé Letter

2017年7月25日発行

梅雨のさなかではございますが、真夏のような日差しが続いております。

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

エアロバイク CORDLESS BIKE V77i

トレーニングプログラム5種と体力測定プログラムが搭載

☆クイックスタート

目的に合わせ、自分で負荷を設定するトレーニングです。

☆ゴール設定

時間、カロリーのゴール（目標）をあらかじめ設定して行うトレーニングです。

☆減量（負荷自動コントロール）

減量したい人や初心者に適した軽い運動強度のトレーニングです。

☆一般（負荷自動コントロール）

全身持久力の向上に適した、減量より強い強度のトレーニングです。

☆定脈拍数（負荷自動コントロール）

目的にあわせて、自分で目標心拍数を設定するトレーニングです。

☆体力測定

全身持久力の指標である最大酸素摂取量（VO2max）を推定します。

体力測定により、現在の体力レベルを知ることができ、今後のトレーニングの目安がわかります。



エアロバイクは心拍数管理がとてもしやすいため効果的なダイエットにオススメです。

《ダイエットに効果的な目標心拍数》

{(220-年齢) - 安静時心拍数} × 運動強度(50~60%) + 安静時心拍数

マシンの使い方、目標心拍数の求め方等わからないことがあれば、スタッフにお声掛けください。

お知らせ

《第2回 La Santé カフェ開催》



☆参加料無料・予約不要☆

日時：8/26（土）開場14：30～、講演15：00～

講師：佐藤 茜氏（宝田整形外科クリニック 通所リハビリテーション 理学療法士）

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

法人会員様 ご紹介

今回は、岡崎医療株式会社様をご紹介致します。

私達は、人と人の信頼関係を第一に考え、思いやりの心、気配りの心、そして、前向きな心を常に持ち続け、地域医療を底辺から支える企業として社会に役立つ事を目指しています。地域と共に医療・福祉・介護・健康に携わり、地域を元気にすることが私達の仕事です。

何事にも身体が資本です。「生活習慣病予防」・「美容と健康」を心掛けて利用させて頂いております。いつもスタッフの方々からは笑顔で迎えて頂き、丁寧な対応してもらいましてありがとうございます。いつも、とても良い汗を流し、心も体もリフレッシュさせて頂いております。

会社名：岡崎医療株式会社

所在地(山形本社)：〒990-0025 山形市あこや町三丁目4番3号

所在地(鶴岡営業所)：〒997-0057 鶴岡市安丹字村上4番10号

連絡先(山形本社)：TEL. 023-623-0546 FAX. 023-625-7207

連絡先(鶴岡営業所)：TEL. 0235-22-0106 FAX. 0235-24-5104

URL：http://www.okazaki-iryo.jp

創立：1961年4月15日

代表取締役社長 齋藤 嘉廣

従業員数：80名(内鶴岡営業所13名)

事業内容：
・医療・福祉・介護の開業、改築支援、コンサルティング業務
・医療機器、福祉介護用品 販売
・福祉用具貸与(一般向け介護用品レンタル)
・調剤薬局(2017年4月現在5店舗)



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。

会員様の声

私は子どもの頃から「運動大嫌い！キツイ事なんてイヤ！！」とっていました。

でも、そのツケが60才を過ぎた頃からやってきたのです。

ちょっと歩くと股関節が痛くなって…だんだん歩けなくなっていく自分の足に不安が…

しかも、「貴女の筋肉年齢は80才」と言われ…

やっと第二の青春を迎え「やっと自由になって、これからは旅行いきた〜い！」と思っていたに…

「このままでは、寝たきり老人」になってしまう(泣)

「股関節に負担をかけずに、効率よく股関節と周辺の筋肉を鍛えられるのが水中運動」だとか

そこで、一大決心をして「プールで歩く運動」に挑戦したのです。

「う〜ん…水着に着替えるなんて面倒くさいなあ」とは思ったのですが「寝たきり老人にはなりたくない！」の一身でレッツチャレンジ！

「水ってこんなに重いの？」と思ったけれど、なんかゆっくり歩く動作が思いのほか心地いい。

30分後終わってみると「なに？この気だるさは？心地よいアンニュイな気分」なんです。

しかも、いつも挫折してしまう つら〜い筋肉痛が全くないの！

しかも、股関節だけでなくお腹も引っ込む効果もあるみたい。

しかも、夜すぐ眠れるようになって、今後の効果に大いに期待してがんばってま〜す。

(60歳代・女性)



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