

2024年4月のトピックス

- 4月29日(月)は、祝日のためお休みとなります。
- 4月の健康ミニ講座は、「災害時の衛生対策と薬について」です。1時間の講座になります。

◆ ラジオ体操第2 ◆ No.4 ＜ 胸を反らす運動 ＞

胸の筋肉を伸ばして、猫背など姿勢の改善と呼吸器官の働きを促進します。

- ①両足を開いて、腕を胸の前で交差しましょう。【写真A】
- ②息を吸いながら、腕を斜め上にあげて胸を反らしましょう。【写真B】
- ③息を吐きながら、腕を深く交差させましょう。【写真C】
- ④両手を上げて交差の動きを4回繰り返しましょう。【写真B→C】

※5月のカレンダーへ続く→



5月のテーマは、5/13(月)運動の講座で「世界の音楽と共にカラダを動かそう」です。

メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662

<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>



◆ 営業時間のお知らせ ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日…8:45～19:00 土曜…9:00～17:00

【定休日…日曜・祝祭日】



◆ 2024年3月の健康ミニ講座より ◆
第13期シリーズ「タオルストレッチ」

《タオルストレッチの特徴》

- ・タオルを使うことで、普段伸ばせない筋肉を伸ばすことができる
- ・タオルの長さを調節することで適度な負荷でストレッチが出来る
- ・タオルを両手で持つことで、左右のバランスが取りやすく体が安定し可動域が

《ストレッチの効果》

- ・肩、首こりの予防改善
- ・猫背などの姿勢改善
- ・肩まわりの柔軟性の向上
- ・下半身の柔軟性の向上
- ・全身の血流改善
- ・疲労回復

【肩回り】（ななめ）

- ・タオルを背中に回し、ななめに持ちましょう。
 - ・体を洗うように、ななめ上下にタオルを動かしましょう。
 - ・反対も同様に行ないましょう。（左右10回×2）
- ※痛みのない範囲で行ないましょう。



【足の指先の力】

- ・床にタオルを広げましょう。
- ・片足の指を開き、指先でタオルをつかみ手前に手繰り寄せてきましょう。
- ・反対も同様に行ないましょう。（左右2

