

2018年5月のトピックス

- 5月3日(木)～5日(土)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 5月7日(月)は、健康ミニ講座の日です。5月のテーマは、「腸内環境の話」です。11時から1時間の講座になります。ヤクルトの方を講師にお招きしています。
- 5月1日(火)「バランスボール」、23日(水)「ストレッチヨガ」はお休みとなります。
- 5月は「男の料理教室」を開催します。詳細は、掲示板をご確認ください。



◆ あおがきトレーニングマシン紹介 ◆ No.5
 < 【E】レッグカール >

鍛える筋肉は【ハムストリングス(大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)】
 効果は ・太ももの後ろの筋肉を鍛えます。
 ・走る時や、ジャンプをする動作の筋肉を鍛えます。
 注意点は ・腰を痛めるので、負荷をかけすぎないようにしましょう。
 ・動作中に足首を動かすと、ふくらはぎの筋肉が緩んだり、足首を痛めるので注意しましょう。



6月の講座は、6/4(月)運動の講座になります。
 「骨盤底筋トレーニングの効果-part2-」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



◆ 2018年4月の健康ミニ講座より ◆
 第8期シリーズ「頻尿を予防する食事」

◎膀胱を刺激する食品を控える

- ・辛味の強い香辛料：唐辛子、わさびなど
- ・カフェインを多く含む食品：コーヒー、濃い緑茶、コーラ、栄養ドリンクなど
- ・カリウムを多く含む食品：さつまいも、バナナ、メロン、アボカド、牛肉(赤身)など
- ・アルコール：特にビール、ワイン
- ・酸味のある食べ物：酢の物、かんきつ類など

◎便秘を改善する

便秘になると腸に便やガスが溜まって、膀胱を圧迫して尿漏れを引き起こす場合があります。

腸内環境を整える

食物繊維

水溶性食物繊維・・・わかめ、こんにゃくなど
 不溶性食物繊維・・・穀類、豆類など

乳酸菌

ヨーグルト、乳酸菌飲料、ぬか漬けなど

◎冷え性を改善する

膀胱は副交感神経によって、膨らんだり、縮んだりしています。体が冷えると、それが刺激となって膀胱は縮みます。尿意を感じやすくなるためにすぐ膀胱が満杯となり、トイレに行く回数が増えます。

- ・体を温める食品：生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、魚類、牛肉など
- ・血行を促進するビタミンEを多く含む食品：かぼちゃ、サーモン、アーモンドなど

◎トイレの回数を気にして水分摂取を減らしがちですが、それが逆効果になる場合もあります。水分摂取が少なすぎると膀胱にたまるおしっこの量が少なくなり、少量の排尿を繰り返す傾向になりやすいと同時に、尿が濃くなるために膀胱が刺激され、尿意が強くなるとも言われています。また、脱水症状で体調が悪くなったり、膀胱炎を引き起こす場合もあるの注意が必要です。

◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00～20:00(12:30～14:00閉館)
 土曜…9:00～17:00(12:30～14:00閉館)

