

## 2018年6月のトピックス

- 6月5日(火)「バランスボール」は都合によりお休みになります。
- 6月4日(月)健康ミニ講座の日です。6月のテーマは、「骨盤底筋トレーニングの効果～ひめトレ～」です。運動の講座になりますので、動きやすい服装でご参加ください。
- 6月15日(金)は、「四季の料理教室」を開催します。詳細については、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 ◆ シリーズ6 ＜【F】レッグプレス＞



鍛える筋肉は【**大腿四頭筋・大臀筋**】

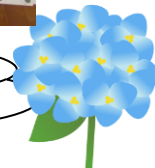
効果は、  
・下半身の筋肉(太もも)を鍛えます。  
・下半身を引き締めて、ヒップアップ効果もあります。

注意点は、  
・膝を痛めるので、足の位置が膝より高くなったり、膝を勢いよく伸ばさないようにしましょう。  
・戻す動作もゆっくり行いましょう。



7月の講座は、7/2(月)

「簡単健康チェックをしましょう～ロコモについて～」になります



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/sakura/aogaki.htm>



### ◆ 2018年5月の健康ミニ講座より ◆ 第8期シリーズ「腸内環境を整えて免疫力アップ」

身体全体の免疫機能の70%が腸に集まっていると言われています。  
＝腸内環境を整えることが免疫機能の向上に繋がります。

#### ★腸内環境について

腸を健康な状態に保っていくことはとても大事なことです。腸の中には約500種類、100兆個の細菌が住み着いています。免疫細胞が元気に活発に働けるのはこの腸内細菌のお陰です。腸内細菌の種類は善玉菌、悪玉菌と腸内の環境によって善玉菌にも悪玉菌にもなる日和見菌という3種類に分類できます。腸内の善玉菌が多い人は、肌も綺麗だというデータもあります。

◎善玉菌：乳酸菌・ビフィズス菌など…糖を分解し乳酸や酢酸を作り、腸内を弱酸性にすることで有害菌の繁殖を抑えて免疫力を高める。

◎日和見菌：大腸菌(無毒株)・バクテロイデスなど…中間的な菌

◎悪玉菌：大腸菌(有毒株)・ウェルシュ菌・ブドウ球菌など…タンパク質や脂肪を分解し有害物質を作る。有害物質は腸管から吸収される。

#### ★腸の状態は便の色に現れる！

\*善玉菌が多く健康的な便＝黄土色～こげ茶

\*悪玉菌が多く食生活が乱れている人の便＝薄茶、白色、黒、黒褐色

#### ★良い菌を増やし、悪い菌を減らすには！

善玉菌の栄養源となる食物繊維とオリゴ糖を毎日の食事に積極的に摂り入れましょう。また、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が豊富に含まれているので、継続的に摂取しましょう。適度な運動で体を動かし、ストレスの少ない生活を

#### ◆ 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)

