

2023年11月のトピックス

●11月3日(金)、23日(木)は祝日のため定休日とさせていただきます。

●11月6日(月)は健康ミニ講座の日です。

11月のテーマは「腸内環境を整えて免疫力アップ」です。

定員に達しているためキャンセル待ちです。

◆ 骨盤のゆるみとゆがみのエクササイズ ◆ No.11

＜ 腸腰筋のストレッチ - ゆがみ - ＞

腸腰筋は股関節を屈曲させる筋肉です。

骨盤を安定させるために腸腰筋の柔軟性が必要です。

硬くなると姿勢や腰痛に影響します。

ねじるストレッチをして腸腰筋を伸ばしましょう。

①マットに仰向けになり、両手を頭の上にもっすぐに伸ばしましょう。

②片側の骨盤をマットから浮かせて体幹をゆっくりねじりましょう。

ねじる時に肩がマットから離れないようにしましょう。

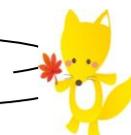
ゆっくり元に戻したら、反対側も同じように行いましょう。

※左右交互に1～2セット

※腰痛がある方は、ひねり過ぎないように注意しましょう。



12月の講座は、12/4(月)
「頭を使ってする体操」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>

◆ 2023年10月の健康ミニ講座より ◆
第13期シリーズ「尿漏れの薬、市販薬について」

アイフレイル・・・加齢による目の衰えや様々な外的ストレスが加わることで
目の機能が低下した状態

原因・・・加齢、生活習慣、糖尿病、高血圧などが挙げられます。

＜アイフレイルチェック＞ *日本眼科啓発会議より*

目が疲れやすくなった 夕方になると見えにくくなる

眩しく感じやすい 新聞や本を長時間見ることが少なくなった

瞬きをしないとほつき見えない事がある

食事の時テーブルを汚すことがある

眼鏡をかけてもよく見えないと感じる事が増えた

真っすぐの線が波打って見える事がある

段差や階段が危ないと感じる事がある 信号や道路標識を見落とした事がある

※チェックが0の人健康。1つの人注意。2つ以上の人アイフレイルの可能性あり

アイフレイルを放置すると日常生活が制限されたり、外出頻度が減り運動不足になり足腰が弱り、骨折に繋がる事もありますが、早期発見できれば進行を遅らせたり症状を緩和することが出来ます。

＜薬による目の副作用＞

目の副作用が起こる可能性がある薬

ステロイド・・・眼圧上昇、緑内障、白内障

かぜ薬・・・目の充血、目やに、瞼の腫れ、目が開けづらい

各種抗がん剤・・・視力低下、変視症、目乾燥、流涙など

注意！！その他の医薬品の中にも物が見えにくくなった、近くのピントが
合いにくい、視野が狭くなったなど目の副作用を引き起こす物がありますが、必ず起こるものではなく頻度は高くありません。過度に副作用を恐れて自己判断で処方薬を避けるのは絶対にやめましょう。

◆ 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】

