

2024年10月のトピックス

●10月7日(月)は、健康ミニ講座の日です。10月のテーマは、「基本に戻ってみよう。薬の正しい飲み方」です。1時間の講座になります。定員に達しているため、キャンセル待ちです。

●10月14日(月)は、祝日のため定休日となります。

◆ラジオ体操第2◆No.10
＜体を倒す運動＞

背中中の筋肉を鍛えて、良い姿勢を作ることができます。

①体を前に倒して、両腕を後ろへ引いた姿勢から始めましょう

【写真A】

②体を前に倒したまま、両腕を後ろから前へ大きく振って、

前後に小さく振りましょう。2回繰り返しましょう

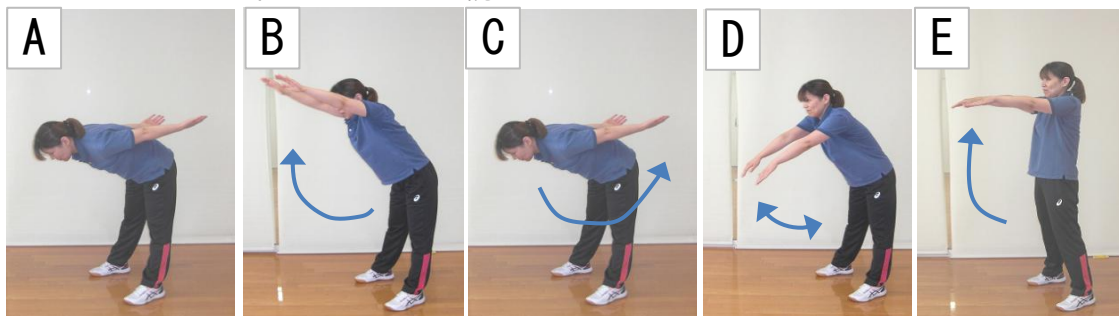
(【写真B③D】)

③2回目は腕を小さく前に振った時に、上体を起こしましょう。

【写真E】

④もう一度①②③の動きを繰り返しましょう。

*11月カレンダーへ続く→



11月の講座は、11/11(月)

「怖いぞ！腸内腐敗。高齢者の便秘改善」の講座です。

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>



◆2024年9月の健康ミニ講座より◆
第14期シリーズ「内臓脂肪と皮下脂肪の違い」

【内臓脂肪(リンゴ型肥満)】

- ・内臓周辺に蓄えられた脂肪
- ・男性に多い
- ・つきやすく減りやすい
- ・お腹に脂肪が多い
- ・閉経後の女性
- ・暴飲暴食が原因



必要以上のカロリー摂取は内臓脂肪を増やす原因。
規則正しくバランスの摂れた食事と適度な運動が大切です。

※増加すると血圧・血糖値・中性脂肪の数値が上がりやすく生活習慣病のリスク大

【皮下脂肪(洋ナシ型肥満)】

- ・皮膚と筋肉の間に蓄えられた脂肪
- ・女性に多い
- ・エネルギー余剰が原因
- ・一度ついてしまうと落ちにくい
- ・外部から体を守るクッションや体温調節の役割



エネルギーの消費に対して摂取カロリーオーバーと運動不足が原因。
食事制限だけでは脂肪燃焼が難しく、運動してよりエネルギー消費を上げる事が大切です。エネルギー消費には有酸素運動がおすすめです。

※年齢と共に女性ホルモン(エストロゲン)が減少すると
皮下脂肪より内臓脂肪がつきやすくなるため注意が必要。

＜踏み台昇降＞

- ・右左の順番で足を踏み台に乗せましょう。
- ・踏み台に足が揃ったら、右左の順番で足を床に降ろしましょう。
- この動作を繰り返し行いましょう。(昇って降りてを1回とし、5~10回)
- ※必ず手すりや壁などを持って転倒に注意して行いましょう。
- ※視線はなるべく正面に向け、背筋を伸ばしましょう。
- ※安定した踏み台を用意しましょう。
- 低めの階段などでもOK。



◆ 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】

