

2024年12月のトピックス

●2日(月)は、健康ミニ講座です。

12月のテーマは「股関節まわりをほぐす運動」です。

●6日(金)は職員研修のため17時までの短縮営業となります。

●27(金)は17時までの短縮営業となります。

28日(土)～年末休業とさせていただきます。年末年始の詳細は、掲示板またはHPでご確認ください。2025年もどうぞ宜しくお願い致します。引き続き、感染症拡大防止対策にご協力をお願い致します。



◆ 2024年11月の健康ミニ講座より ◆
第14期シリーズ「怖いぞ！腸内腐敗。高齢者の便秘改善」

消化器官の老化に伴い
60歳代から急激に腸内に
悪玉菌が増加し、善玉菌が
減少

腸内腐敗が
進む

便秘・大腸がん
発生リスクが
高まる



◆ ラジオ体操 第2 ◆ No.12

< 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 >

肩や腕の力を抜いてゆったりと腕を振る事で、呼吸も整えることが出来ます。

①両腕は肩の高さで前に伸ばして、かかととは上げた姿勢から始めましょう。

【写真A】

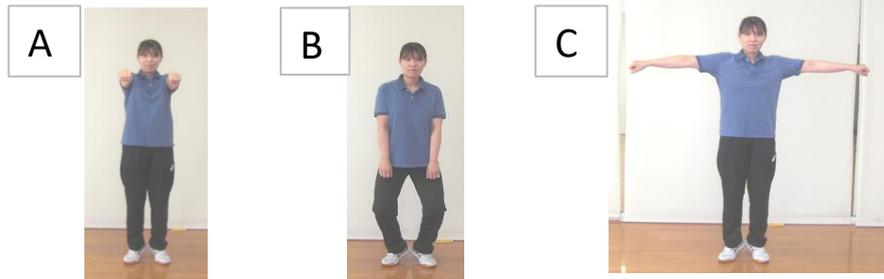
②両腕を前から下ろして横に振りながら、同時に膝は軽く曲げて伸ばしましょう。【写真B→C】

③続けて、両腕を横から下ろして前に上げながら、同時にかかととは下ろして上げましょう。【写真C→A】

④【写真A→B→C→A】の動きを8回繰り返しましょう。

*最後に腕は体の横に、かかととは下ろしましょう。

**2024年1月から、今回の12月までの動きを続けると「ラジオ体操第2」になります。



●便秘の悪循環

便が腸に
長時間停滞
↓
水分が吸収され
固くなる
↓
排便時に
痛みを伴う
↓
我慢する
↓
腸に常に
便が溜まる
↓
便意が
感じなくなる
↓
更に便秘が悪化

●腹筋・腸腰筋体操

・安定した椅子に座り左足を上げ、右肘でタッチするように近づけ、反対も同様に行ないリズムよく繰り返しましょう。
※前傾姿勢にならないように気をつけましょう。
※回数などは決めずに、できる範囲で好きな時に行いましょう。



●便秘改善

- ・腹筋、腸腰筋の筋力をつける
- ・ストレスを溜めない
- ・便を大きく柔らかくする
- ・腸を刺激する

1月の講座は、1/20(月)「減塩の食事について」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



◆ 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】

