

2025年1月のトピックス

- 12月28日(土)～1月5日(日)は年末年始休業となります。
年明け1月6日(月)から通常で営業致します。
本年も宜しくお願い申し上げます！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。
- 13日(月)は祝日のため定休日とさせていただきます。
- 20日(月)は健康ミニ講座の日です。1月は「減塩の食事について」です。



◆ 2024年12月の健康ミニ講座より ◆
第14期シリーズ 「股関節まわりをほぐす運動」

股関節は体の中では大きな関節です。

日常生活の中で同じ姿勢で長時間座っていたり、立っている姿勢や歩いている姿勢が悪かったり、体を動かす機会が少なく運動不足などの状態が続くと、小さな動きしかせずその範囲でしか股関節を動かさなくなり股関節が硬くなります。股関節周りの筋肉は、意識して動かさないと硬くなりやすいため、ストレッチがおすすめです。
ストレッチをすることで柔軟性を高めることが出来て、日常生活のさまざまな質の向上に効果があります。

◆ 転倒予防のための運動 ◆ No.1

2025年は、転倒予防のための運動について紹介します。

「転ぶと人生が変わる」と言われています。

「転ばない体づくり」のために、硬くなった体をほぐすストレッチをして弱くなった筋肉を鍛えましょう。

まずは、自分の身体を知ることからスタートしましょう。

*下記の日常の動作でバランス・脚力をチェックしてみましょう。

- 立って靴下(ズボン)の脱ぎ履きが難しくなってきた
- 玄関で立ったままの靴の脱ぎ履きが難しくなってきた
- お風呂の浴槽をまたぐことが難しくなってきた
- 階段の最後の一段を降りる時にヒヤッとすることがある
- 横断歩道や踏切を渡り切ることが難しくなってきた
- 電車とホームの間をまたぐことが難しくなってきた
- バスのステップの上り下りが楽にできなくなってきた

上記の質問では、いくつ当てはまりましたか？

1つでも当てはまれば、運動を始めてみましょう。



股関節が柔らかくなると

- ①血流がスムーズになり、脚のむくみや冷えが緩和されます。
また、血流やリンパの流れがスムーズになる事で、老廃物が排出されやすく痩せやすい体質にも近づきます。
- ②姿勢が良くなり、歩行や走る動作がスムーズになりケガのリスクも減ります。
- ③膝や腰への負担も減り、痛みの予防改善になります。

ストレッチをすることで一時的に股関節の動きに改善がみられますが、何もしないままだとすぐ元に戻ります。

日常生活に股関節のストレッチを取り入れて、無理のない範囲で継続していきましょう。



2月の講座は、2/3(月)

「簡単筋力トレーニング・ストレッチ」です。



【股関節周りをほぐす体操】

- ①両足の裏を合わせて座りましょう。
両手で両足をつかみましょう。
- ②ゆっくりと膝を床に近づけて、
その姿勢で10～20秒保ちましょう。
※できる方は、両膝を上下に小さく動かしてみましょう。

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>



◆ 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】

