

# 2025年4月のトピックス

- 4月1日より会費の改定をおこないます。  
詳細はHPをご確認いただくか、スタッフにお問い合わせください。
- 4月29日(火)は、祝日のためお休みとなります。
- 4月7日は健康ミニ講座です。4月のテーマは、「高血圧対策に薬と健康食品の話」です。  
1時間の講座になります。

## ◆ 転倒予防のための運動 ◆ No.4

下半身を安定させて、足をスムーズに動かすことができるストレッチをしましょう。

### ①太もも内側

仰向けに寝た姿勢で、両膝を立てた後ゆっくり左右に開きましょう。足の裏を合わせて20～30秒キープしましょう。【写真A】

### ②太ももの裏

膝を伸ばして両足を開いて座りましょう。片方の足を挟むように両手を床について、上半身をゆっくりと前に倒しましょう。そのままの姿勢で3～5秒キープしましょう。反対も同様に行ないましょう。【写真B】  
※背すじを伸ばして、腰から曲げるようにしましょう。



5月のテーマは、5/12(月)運動の講座で「栄養価が高まる食べ合わせ」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>



## ◆ 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)

【定休日…日曜・祝祭日】



## ◆ 2025年3月の健康ミニ講座より ◆ 第14期シリーズ「体幹を鍛えるトレーニング」

体幹とは・・・手足を除いた体の中心部分で首から腰までの胴体のこと

### 《体幹トレーニングの効果》

- ・姿勢の改善
- ・怪我、腰痛予防
- ・動作の安定性向上
- ・内臓下垂の改善(内臓を正しい位置に戻し、便秘や消化不良などの改善)

### 筋力トレーニング

#### <背筋>



- ・両手は太ももの上に置き、両足が床につくように浅く座りましょう。
- ・背すじを伸ばし足の付け根から上体を前に倒し、背すじを意識しながら元に戻しましょう。(5～10回)