

2025年5月のトピックス

- 5月3日(土)～5月6日(火)は、祝日のため休館致します。
- 5月12日(月)は、健康ミニ講座の日です。5月のテーマは「栄養価が高まる食べ合わせ」です。

●5月より、新たなエクササイズがスタート致します。(予約制/無料) ぜひご参加ください。講師は、あおがきのスタッフです。

☆☆月曜日【第2・4】14:30～15:00☆☆
「タオルエクササイズ」※長めのタオルを持参ください。

★★水曜日【第1・3】11:00～11:30
「脳トレ&チェアエクササイズ」

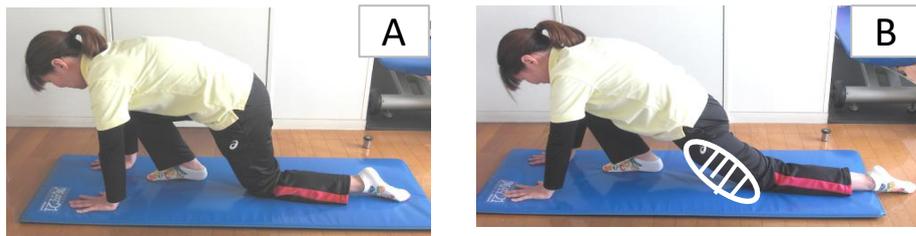
◆ 転倒予防のための運動 ◆ No. 5

歩く時の足取りを軽く、つまずきを防ぐストレッチをしましょう。

- ①まずは四つん這いの姿勢で、両手両足は肩幅くらいに開きましょう。
- ②片足の足を胸の方へ引き寄せましょう。【写真A】
- ③胸に引き寄せた足に体重をかけながら、反対側の足を後ろに伸ばしましょう。
伸ばしている足のつけ根から太もも前の筋肉を伸ばしましょう。

【写真B】

*左右交互に1～2回行いましょう。
※膝に痛みのある場合は、控えましょう。



6月2日(月)の健康ミニ講座は

「姿勢と動きの改善・予防 座るだけ体操」になります。

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>



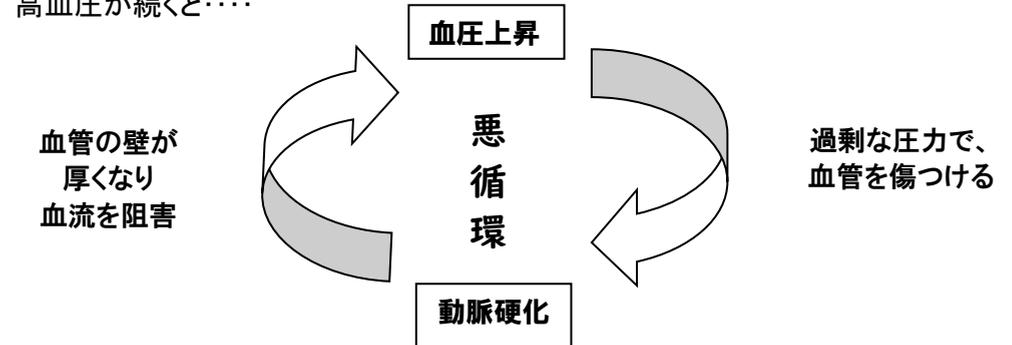
◆ 2025年4月の健康ミニ講座より ◆

血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力

高血圧症の診断基準

診察時の測定で、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上
高血圧が続くと……



動脈硬化による様々な病気…狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全

◎家庭血圧の測り方

測定のタイミング(1日2回)

朝…起床後1時間以内(排尿後、服薬前)

晩…就寝前(排尿後、服薬後)・入浴、晩酌から1～2時間あける

※1回の測定で2度計測し、平均値を記録

椅子に座りリラックスした状態で、毎回同じ腕で心臓と同じ位置、同じ時間で測定する。

◎血圧の薬

カルシウム拮抗薬…血管や心臓の筋肉を緩めて血圧を下げる

※カルシウム拮抗薬を代謝する物質の働きを弱めるのでグレープフルーツとの併用は避けましょう。

ARB・ACE 阻害薬…腎臓の血圧を上げるホルモンを抑えて血圧を下げる

利尿薬…体の余分な塩分や水分を減らして血圧下げる

自律神経を調節する薬…血圧を上げる交感神経の働きを抑えて血圧を下げる

◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00～19:00(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】

