

2025年6月のトピックス

●6月2日(月)は、健康ミニ講座の日です。

6月のテーマは、

「姿勢と動きの改善・予防 座るだけ体操」です。

定員に達しているため、キャンセル待ちとなっております。

◆ 転倒予防のための運動 ◆ No. 6

歩く時に足をしっかり蹴り上げて、安定した歩行ができるようにストレッチしましょう。

①壁を前にして立ち、両手を肩幅に広げて壁につきましょ。

②片足を後ろにやや大きく引きましょ。

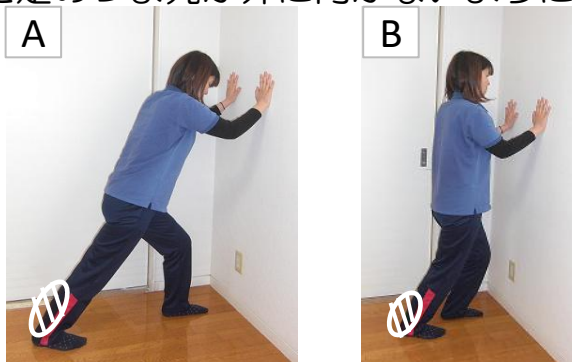
両手で壁を押すように体重を前方へゆっくりとかけながら、引いた足のかかとが床から離れないように、膝を伸ばしながら足首からふくらはぎを伸ばましょ。【写真A】

*左右各3～5秒。各1～2セットおこなましょ。

※膝に痛みのある方は、片足を少し引いて膝を曲げたまま

足首を伸ばましょ。【写真B】

※引いた足のつま先が外に向かないように注意ましょ



7月の講座テーマは、

「体が硬い人のための簡単ストレッチ」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…9:00～19:00(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】



◆ 2025年5月の健康ミニ講座より ◆

◎いつもの食事を極端に変えることなく、栄養素を摂取する時のちょっとした工夫をテーマ別に紹介

◇ 老化防止

- ・白菜(ビタミンC)＋アスパラ(ルチン)＝ルチンと同時に摂取でビタミンCの吸収率がアップ
- ・卵(ビタミンE)＋さやえんどう(ビタミンC)＝ビタミンCがEの働きをサポート

◇ 認知症予防・脳を活性化させる

- ・キウイ(ビタミンC)＋アボカド(ビタミンE)＝体内で抗酸化作用が働く
- ・まぐろ(EPA・DHA)＋パスタ(糖質)＝相乗効果生まれる

◇ 血流改善

- ・あさり(ビタミンB12・鉄)＋ブロッコリー(ビタミンC)＝ビタミンCが鉄の吸収を高める
- ・いわし(EPA・DHA)＋トマト(リコピン)

＝コレステロールや中性脂肪を低下させる作用のあるEPA・DHAに、強い抗酸化作用のあるリコピンを組み合わせる

◇ 疲労回復

- ・豚肉(ビタミンB1)＋玉ねぎ(アリシン)＝ビタミンB1の吸収率が高まり、効果も持続
- ・いか(タウリン)＋カレー粉(クルクミン)＝クルクミンがタウリンの吸収率を上げて肝機能を強化

◇ 免疫力強化

- ・鶏肉(たんぱく質)＋キャベツ(ビタミンC)＝たんぱく質に細胞を丈夫にするビタミンCを組み合わせると免疫力アップの相乗効果生まれる
- ・豚肉(たんぱく質)＋にんじん(βカロテン)＝免疫機能を正常に保つたんぱく質に抗酸化作用のあるβカロテンを組み合わせる

◇ 骨粗鬆症予防

- ・かつおぶし(カルシウム)＋豆腐(イソフラボン)＝イソフラボンが骨を作る細胞を助け、カルシウムを効率よく吸収させる
- ・骨付き鶏肉(カルシウム)＋チンゲン菜(ビタミンC)＝ビタミンCがカルシウムの吸収率を高める

※腸内環境を整えることが吸収率を上げることに繋がる！