

2025年8月のトピックス

●4日(月)は、健康ミニ講座の日です。

8月のテーマは、「介護保険の話」です。(事前予約制)

●11日(月/祝)は祝日の為、お休みとさせていただきます。

12日(火)～15日(金)は、9時～17時までの短縮営業とさせていただきます。

●16日(土)はお盆の為、臨時休業とさせていただきます。

◆転倒予防のための運動◆No.8

歩く時に直立姿勢を保って、足を引き上げるために太ももつけ根の筋肉を鍛えましょう。

①安定した椅子に両足が着くように座りましょう。

②両手で座面の横を持って、ゆっくりと片方の太ももを上げましょう。そのままの姿勢で5～10秒キープして、ゆっくり足を下ろしましょう。

③反対の足も同じようにおこないましょう。

*左右交互に2～3回行いましょう。



9月の講座は、9/1(月)

「手足の指先運動で広がる生活の質」になります。

運動の講座です。

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

<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7月の健康ミニ講座より ◆

第15期シリーズ「体が硬い人のための簡単ストレッチ」

ストレッチは静的ストレッチと動的ストレッチの2種類

<動的ストレッチ>

目的： 筋肉の柔軟性と筋温・体温向上
(運動前のウォーミングアップ)

効果： ケガの予防 パフォーマンス向上

動作： 動きを伴う

筋肉の動き： 筋肉を伸縮させる

<静的ストレッチ>

目的： 可動域向上、老廃物を流す
(運動後のクールダウン)

効果： 疲労回復 リラックス効果

動作： 静止した状態(20～30秒)

筋肉の動き： 筋肉を伸ばした状態で維持する

<静的ストレッチ：太もも裏・ふくらはぎ>



- ・浅く座り、右足の膝をまっすぐ伸ばしかかとを床につけ、つま先は天井に向けましょう。
- ・背筋を伸ばし、ゆっくり息を吐きながらおへそと太ももを近づけるように前に倒しましょう。
- ・反対も同様に行いましょう。(20～30秒)