

2025年10月のトピックス

- 10月6日(月)は、健康ミニ講座の日です。10月のテーマは、「市販の漢方薬と身近に取り入れられる薬膳食材」です。1時間の講座になります。
- 10月13日(月)は、祝日のため定休日となります。

◆転倒予防のための運動◆No.10

姿勢を保って、安定した歩行のための筋肉を鍛えましょう。

- ①仰向けに寝て、両膝を立てて肩幅に広げ、両手はお腹の上に軽くおきましょう。
- ②背中が床につけたまま、お尻にギュッと力を入れて、お尻だけを少し床から浮かせるように持ち上げましょう。
3～5秒キープして下ろしましょう。
※3～5回行いましょう。
※お腹を持ち上げすぎないように、気をつけましょう。
※腰に痛みのある場合はやめましょう。



11月の講座は、11/10(月)
「自律神経を整えて血流改善」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9月の健康ミニ講座より ◆ 第15期シリーズ「手指の指先運動で広がる生活の質」

手指の運動

手指の感覚や柔軟性、筋力が向上することで、物を落とすことが減ったり、ボタンの留め外しなどの細かな動作がスムーズになります。また脳の神経が活発になり認知症の予防効果も期待できます。

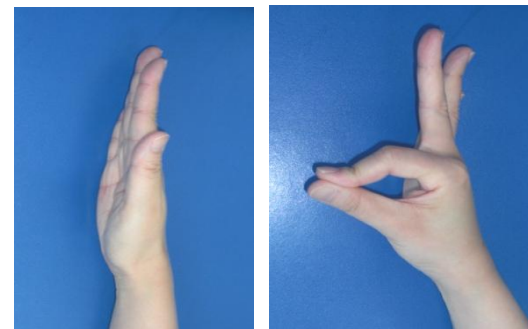
足指の運動

足指の筋力やバランス能力が向上することで、地面をしっかりと掴むことが出来るようになり安定した歩行や姿勢改善・転倒予防に繋がります。また、足への負担が減り疲労が軽減されやすくなります。



<手指>

- ・指を閉じて伸ばし、親指と人差し指の腹を合わせ力を入れましょう。
- ・中指、薬指の順番に行いましょう。(5回)



<足指>

- ・椅子に座り膝を90度に曲げ、足元にタオルを置きましょう。
- ・足の指でタオルを掴み、足の指をグー・パーさせながらタオルをたぐり寄せましょう。(3回)

