

## 2025年12月のトピックス

●1日(月)は、健康ミニ講座です。

12月のテーマは

「腰に負担のかからないトレーニング」です。

●18日(木)は都合により17時までの短縮営業となります。

●28日(日)～年末休業とさせていただきます。

年末年始の詳細は、掲示板またはHPでご確認ください。

2026年もどうぞ宜しくお願い致します。

### ◆転倒予防のための運動◆ No. 12

歩く・走る・立ちあがる・階段の昇り降りなど、日常生活の動作で重要な役割をする筋肉を鍛えましょう。

①うつぶせに寝て、両手はあごの下に添えましょう。

②片方の足をゆっくりと曲げて、ゆっくりと戻しましょう。

③反対の足も同じように行いましょう。

\*左右各5回ずつ行いましょう。

※膝に痛みがある場合はやめましょう。

※曲げすぎに気を付けましょう。



### ◆ 2025年11月の健康ミニ講座より ◆ 第15期シリーズ「自律神経を整えて血流改善」

#### ●自律神経とは

私たちの意思とは無関係に体の機能を自動的に調整する神経系の一部で、交感神経と副交感神経から成り、体の調子を整えてくれる。自律神経が乱れると、内臓の働きが低下し血流が滞る。これが冷え性や免疫力低下に繋がる。

#### ●自律神経が乱れる原因は？

心の原因…

・人間関係(怒りや悲しみの感情)・日々の悩み事・漠然とした不安感

体の原因…

・過労・睡眠不足・日光浴不足・運動不足・生活リズムの乱れ

#### ●自律神経を整えて血流改善するには？

①朝起きたら日光浴

②適度な運動

③バランスのとれた食事

④しっかりとした入浴習慣

⑤質の良い睡眠

⑥腸内環境を整える



1月の講座は、1/19(月)「腎臓を守る食事」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】

