

2026年1月のトピックス

●12月28日(日)～1月4日(日)は年末年始休業となります。

年明け1月5日(月)から通常通り営業致します。

本年も宜しくお願ひ申し上げます！引き続き、感染症拡大防止対策にご協力をお願い致します。

●12日(月)は祝日のため定休日とさせて頂きます。

●19日(月)は健康ミニ講座の日です。1月は「腎臓を守る食事」です。

◆ どこでもできる体操 ◆

No.1 一椅子から立ち上がり一



2026年は、日常生活の中でどこでも出来る体操を紹介します。

椅子に座ったり、立ったりしながら、下半身の筋肉を鍛える体操です。

①安定した椅子に座って、両足は床につけて肩幅に開いて背筋を伸ばして座りましょう(写真Ⓐ)。

②両手で椅子のサイドを持ったまま、ゆっくりと立ち上がりましょう。

立ち上がった時に、股関節(足の付け根)をしっかりと伸ばして、姿勢も伸ばして立ちましょう(写真Ⓑ)。

③転倒に気を付けながら、ゆっくりと椅子に座りましょう(写真Ⓐ)。

* 3～5回繰り返し行いましょう。

A



B



謹賀新年



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>



午

◆ 2025年12月の健康ミニ講座より ◆

第15期シリーズ 「腰に負担がかからないトレーニング」

腰痛の原因はさまざまあります。

日常生活の中では、腰に負担のかかる姿勢や立ち方・座り方によって痛めることができます。

体を支える体幹の筋肉が弱くなることで、背骨が不安定になって動作のたびに腰に負担がかかりことで痛みに繋がることもあります。痛みがある時は、安静にしておくことも大切ですが、筋肉は何もせずにいると低下します。

自己流で無理にトレーニングを行うことで、痛みを悪化させるリスクもあります。

今回は、椅子に座って行う体幹のトレーニングを紹介します。

体幹の筋肉（お腹・背中の筋肉）を鍛えるトレーニングをすることで体の軸が安定して腰への負担を減らすことができます。

日常生活においても、長い時間立つ・座る動作を続けることを控え、適度に姿勢を変えて体を動かすように意識をして腰痛を予防しましょう。



- ①安定した椅子に両足を肩幅に開いて座りましょう。
 - ②お腹の筋肉を意識して、息を吐きながらお腹をへこませて、息を吸いながらお腹を膨らませましょう。
- * 5～10回繰り返し行いましょう。

2月の講座は、2/2(月)

「血糖値が上がりにくい食事」です。

◆ 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】

