

2026年2月のトピックス

- 2月11日(水)、23日(月)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 2月2日(月)は、健康ミニ講座の日です。
2月のテーマは、
「血糖値が上がりにくい食事」です。

◆ どこでもできる体操 ◆
No.2—ふくらはぎを鍛える—

ふくらはぎの筋トレです。

ふくらはぎの筋肉が低下すると、膝が曲がって姿勢が悪くなります。

- ①両足を肩幅に開いて、安定した椅子の背を両手で持って背筋を伸ばして立ちましょう。
 - ②両足の親指に力を入れて、ゆっくりとかかとを持ち上げましょう。
 - ③両足の親指に体重がかかるように、1秒間姿勢を保ちましょう。
 - ④ゆっくりとかかとを下ろしましょう。
- *3～5回繰り返しましょう。

※転倒に注意しましょう。



3月の講座は、3/2(月)

「足のゆがみを整え膝痛を予防しよう」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>



◆ 2026年1月の健康ミニ講座より ◆
第15期シリーズ「腎臓を守る食事」

●腎臓の働き

- ・尿を作り、老廃物を排泄する・体内環境を一定に保つ・血圧を調節する・赤血球の産生を促進する・強い骨を作る(ビタミンDの活性)

●慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓のさまざまな働きが低下した状態

●慢性腎臓病(CKD)の進行を促進する悪化因子

- ①原疾患の組織障害度、悪化度
- ②高血圧
- ③たんぱく質の摂取
- ④尿蛋白量の増加
- ⑤過労

●腎臓病の食事で注意すること

1. たんぱく質を適正量に控えましょう。

腎臓の機能が低下してくると、たんぱく質が代謝されてできる老廃物が腎臓から排泄されず体内に蓄積されるようになるため、老廃物の蓄積を少しでも抑え、腎臓の機能の低下を抑制するために『たんぱく質の適正なコントロール』が必要になってくる。

2. 塩分を控えて、適塩生活を送りましょう。

余分な塩分は腎臓から排泄されるが、この機能が低下すると体に塩分がたまり、高血圧の原因の一つとなる。高血圧が続くと、腎臓の機能低下をさらに進めてしまう。

3. 適正なエネルギー量を摂りましょう。

肥満は腎臓に負担をかける。逆に栄養不足状態が続くと、体の組織を燃焼させて必要なエネルギーを作り出すため、たんぱく質を摂りすぎたときと同じように尿素窒素などの老廃物を生じるので、たんぱく質制限の効果が薄れてしまう。肥満も栄養不足も腎臓の機能の低下の原因になる。

4. カリウム、リンを控えましょう。

腎臓の機能が低下すると排泄されるはずのカリウム、リンが体に溜まる。高カリウム血症は不整脈や心臓麻痺の原因にもなる。リンが体に蓄積されると骨が脆くなったり、血管が硬くなる。たんぱく質制限をするとカリウムとリンの摂取量を控えることにも繋がる。

◆ 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】

