

2026年3月のトピックス

- 20日(金)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 2日(月)は、健康ミニ講座の日です。3月のテーマは「**脚のゆがみ(X脚・O脚)を整え膝痛を予防しよう**」です。定員に達しているため、キャンセル待ちとなっております。

◆ どこでもできる体操 ◆ No. 3
— ふくらはぎのストレッチ —

ふくらはぎをストレッチしておくことで明日も歩ける足を保ちましょう。

- ①両手を肩の高さで壁につきながら、両足のつま先を前に向けて前後に開いて立ちましょう。
 - ②前の足の膝がつま先より前に出ない程度に軽く曲げて、後ろの足の膝は伸ばして、かかとをゆっくりと床につけましょう。
- ふくらはぎの張りを気持ちよく感じながら3~5秒キープしましょう。
- *反対の足も同じように行いましょう。
 - *左右2~3回ずつ行いましょう。



4月の講座は、4/6(月)

「今こそ衛生対策！」

~家族にうつさない、家族からもらわない~」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>



午

◆ 2026年2月の健康ミニ講座より ◆

第15期シリーズ「**血糖値が上がりにくい食事**」

★食後高血糖とは

食事後の血糖値が異常に高くなる状態のことで、糖尿病や動脈硬化のリスクを高める重要な指標。

食後2時間の血糖値が140mg/dlを上回る場合を『食後高血糖』と定義している。

★食後高血糖の危険

- ・糖尿病になる
- ・血管壁が厚くなり、動脈硬化を進める
- ・がんの発症リスクを高める
- ・高齢者の認知症に影響を与える
- ・脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める

★食後高血糖を予防する食べ方のコツ

◎よく噛んでゆっくり食べましょう

よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐ。また、良く噛むと血糖値を一定に保つために重要な役割を果たすホルモンである「GLP-1」が増えるという報告もある。食材では、青魚やえごま油などに含まれるオメガ3系不飽和脂肪酸はGLP-1を増やす働きがある。

◎3食、規則正しく食べましょう

◎食物繊維を摂りましょう

食物繊維の作用によって、後から食べる主食の糖質がゆっくりと吸収され、血糖値の急激な上昇を防ぐ。まずは、野菜や海藻を先に食べる方法「ベジファースト」がおすすめ。

◎糖質指数の低い食物を摂りましょう

糖質指数(GI値)とは、食物摂取時の血糖値の上昇の違いを白パンもしくはブドウ糖を基準として比較し数値で表したもの。GI値が低い食品ほど食後高血糖が起こりにくい。カロリーが同程度でも血糖値の上がりやすさは糖質量によって大きく異なる。※糖質を制限し過ぎるとたんぱく質と脂肪の過剰摂取に繋がるので気をつけましょう。

◆ 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】

