

2026年4月のトピックス

- 4月29日(水)は、祝日のためお休みとなります。
- 4月6日は健康ミニ講座です。4月のテーマは、「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。1時間の講座になります。

◆ どこでもできる体操 ◆ No.4 — 太もも前を鍛える —

太もも前の筋トレです。
椅子に座って行うので、腰に負担がかかりにくいです。太もも前の筋肉を鍛えることで、歩行がスムーズにできて、転倒予防になります。

- ①安定した椅子に両足を肩幅に開いて、両手は椅子の横を持ちましょう。
- ②片足の膝を伸ばしながら、つま先を上に向けてゆっくりと上げましょう。
- ③1～3秒、足を上げた状態をキープしましょう。
ゆっくりと足を下ろしましょう。
*反対の足も、同じように行いましょう。
*左右3～5回ずつ行いましょう。



5/11(月) 5月の講座テーマは、歯科衛生士の「幸せは健口から！
～お口の体操をしてお口を綺麗にすると美味しく食べられて、楽しく話せて、幸せになります！」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



午

◆ 2026年3月の健康ミニ講座より ◆ 第15期シリーズ「脚のゆがみ(X脚・O脚)を整え、膝痛を予防しよう」

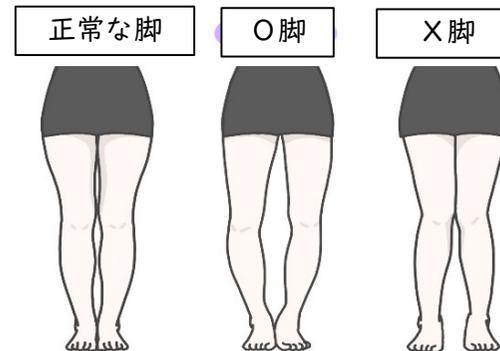
【O脚】 <日常生活での原因>

座り方…あぐら
歩き方…ガニ股歩き
姿勢…猫背

<特徴>

- ・重心の偏りが足の小指側にある
- ・立った状態で骨盤が後傾傾向
- ・太ももの外側の筋肉が強く内側の筋肉が弱い

↓
鍛える筋肉…太もも内側の筋肉（内転筋）
ストレッチ…太ももの外側、太もも裏、お尻



【X脚】 <日常生活での原因>

座り方…べたんこ座り 歩き方…内股歩き 姿勢…反り腰

<特徴>

- ・重心の偏りが足の親指側にある
- ・立った状態で骨盤が前傾傾向
- ・太ももの内側の筋肉が強く外側の筋肉が弱い

↓
鍛える筋肉…太ももの外側の筋肉（外転筋）
ストレッチ…太ももの内側、太もも前、股関節前

O脚X脚が進行すると・・・

変形性膝関節症や慢性腰痛、脚のむくみ、下半身太りの原因に！！

【O脚】

膝の間に厚めのタオル
やクッションを挟み、
内ももを意識しながら
閉じたまま5秒キープ
しましょう。



・机や椅子の背を持ち、膝を伸ばしたまま、つま先は前に向けてお尻の外側を意識してゆっくりと足を横に持ち上げ元に戻しましょう。
・反対も同様に行いましょう。
(各5～10回)

【X脚】



◆ 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】

