

2026年5月のトピックス

- 5月3日(日)～5月6日(水)は、祝日のため休館致します。
- 5月11日(月)は、健康ミニ講座の日です。5月のテーマは「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しく食べられて、楽しく話せて、幸せになります！～」です。
- 「脳トレ&チェアエクササイズ」の日時が5月より変更になります。5月より毎月第1・4木曜日 10時～10:30になります。

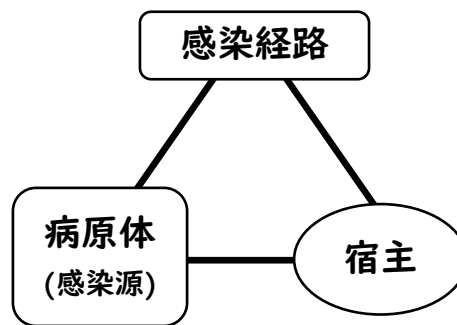


◆ 2026年4月の健康ミニ講座より ◆
第16期シリーズ「今こそ衛生対策！」

★感染対策の原則

感染成立の3要因への対策

- 1) 持ち込まない 2) 持ち出さない 3) 拡げない!



感染症は

①病原体 (感染源)

②感染経路

③宿主 の3つの要因が

揃う事で感染する。

これらの要因のうち、1つでも取り除くことが重要。

◆ どこでもできる体操 ◆ No. 5

- 背中とお尻を鍛える -

背中とお尻を鍛えながら、姿勢の改善と腰痛の予防・改善になります。

- ①仰向けに寝て、両膝を曲げて肩幅に開きましょう。
 - ②両手を開いて床に置いて、手のひらで床を押さえましょう。
 - ③腰を反らないようにお腹に力を入れて、ゆっくりとお尻を持ち上げましょう。そのまま5～10秒保ちましょう。
 - ④ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。
- * 3～5回くり返しましょう。



★日常の対策

・手洗い・消毒・咳エチケット

(マスクをする、ハンカチを使う、腕で口と鼻を覆う)

★その他の感染症予防

- ・体調管理を心がける
- ・室内環境を整える
- ・予防接種・うがいをする
- ・口腔ケア

★消毒液の選び方

- ・アルコール…手指消毒に使える。持ち運びしやすい。肌荒れ注意！アルコール消毒が効く病気…新型コロナウイルス、インフルエンザ、おたふくかぜ等
- ・次亜塩素酸ナトリウム…手指消毒×。ソファや机に使える。換気に注意！次亜塩素酸ナトリウムが効く病気…ノロウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、インフルエンザ等



6月1日(月)の健康ミニ講座は

「腸腰筋を鍛えて『目指せ！丈夫な足腰』になります。



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>



午

◆ 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】

