

## 2026年6月のトピックス

●6月1日(月)は、健康ミニ講座の日です。

6月のテーマは、

「腸腰筋を鍛えて『目指せ！丈夫な足腰』」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。

●6月13日(土)は、さくら診・あおがき合同イベント開催のため、あおがきは午前中のみの営業となります。お間違いのないようお気をつけください。

●6月4日(木)「脳トレ&チェアエクササイズ」は都合によりお休みとさせていただきます。

◆ どこでもできる体操 ◆ No. 6  
- 太もも前のストレッチ -

太もも前のストレッチをすることで、筋肉が柔らかくなり緊張が緩和されて、膝や股関節の可動域が広がり歩く動作がスムーズになります。

①壁に向いて背筋を伸ばして立ちましょう。

壁に片手を添えて、反対の足を同じ側の手で持ち上げましょう。

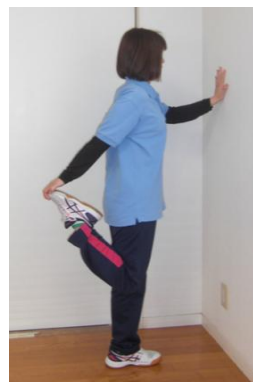
②曲げている足の太ももの前が、気持ちよい張りを感じる辺りまで、ゆっくりお尻に近づけましょう。3～5秒キープしましょう。

③ゆっくりと曲げている足を床に下ろしましょう。

反対の足も同じように行いましょう。

\*左右交互に1～2回行いましょう。

※腰・膝に痛みがある方は控えましょう。



7月の講座テーマは、  
「減塩のコツ」です。



◆ 2026年5月の健康ミニ講座より ◆  
第16期シリーズ「幸せは健口から！」

### ◎★オーラルフレイルとは

老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔健康の関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の減少及び過程。

### ★オーラルフレイルチェック

はい いいえ

半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使い、  
堅い物をしっかり食べることができるよう治療することが大切！

合計の点数が

0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い

3点：オーラルフレイルの危険性あり

4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

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】

