

2026年7月のトピックス

- 7月20日(月)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 7月6日(月)は、健康ミニ講座の日です。7月のテーマは、「減塩のコツ」です。
講座終了後、キウイフルーツの栄養講座(15分)もあります。
- 7月24日～骨盤底筋体操教室の後期コース(7～11月)が始まります。
※事前申し込み制です。

◆どこでもできる体操◆ No. 7 — 腰とお尻のストレッチ —

腰からお尻にかけてのストレッチです。

お尻は、凝りや痛みを感じにくい部分です。

ストレッチをすることで痛みやしびれの予防になります。

- ①床に座って、両膝を立てましょう。
 - ②背筋を伸ばして、右手は床に着いて左手は右膝の外側に添えましょう。
 - ③膝が倒れないように左手で支えるようにして、腰から上をゆっくりと後方にひねりましょう。腰とお尻が気持ちよく伸びているところで3～5秒キープしましょう。
 - ④ゆっくりと元に戻って、反対側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。
*反動をつけずに行いましょう。



8月の講座は、8/4(月)ケアマネージャー講師
「介護とともに生きる」です。



午

◆ 2026年6月の健康ミニ講座より ◆

第16期シリーズ「腸腰筋を鍛えて『目指せ！丈夫な足腰』」

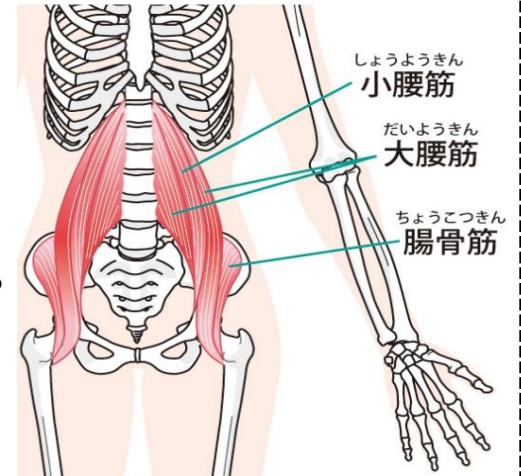
腸腰筋とは・・・上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉で、大腰筋、小腰筋、腰骨筋の3つの筋肉で構成

<腸腰筋の役割>

- ・股関節を曲げる動作
- ・体幹の安定を保持し姿勢維持
- ・歩行時の脚の振り出し(バランス)

<効果>

- ・歩行時の脚の振り出しが楽になる
- ・つまづきや転倒リスクの軽減
- ・階段の上り下りが楽になる
- ・姿勢改善



【腸腰筋トレーニング】

- ・両手は椅子の横を軽く握りましょう。
 - ・背筋を伸ばしたまま、右足を胸の方に持ち上げましょう。左足も同じように行いましょう。(各5～10回)
- ※足を持ち上げた時に、体が後ろに倒れないようにしましょう。



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>

◆ 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】

