

2026年8月のトピックス

●3日(月)は、健康ミニ講座の日です。

8月のテーマは、「介護保険の話」です。(事前予約制)

●10日(月)は、臨時休業とさせていただきます。

●11日(火/祝)は祝日の為、お休みとさせていただきます。

12日(火)～14日(金)は、9時～18時までの短縮営業とさせていただきます。

◆どこでもできる体操◆No.8

— 全身を鍛える運動 —

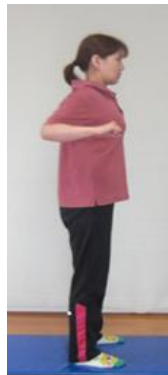
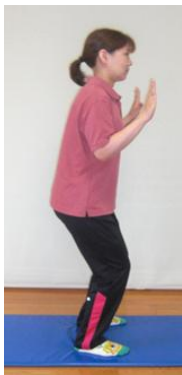
立位で、背中・胸・お尻・太ももの裏、ふくらはぎを簡単な動きで鍛えることが出来る筋トレです。

①肩幅に両足を開いて膝は軽く曲げて、両手は胸の高さで手を開いて立ちましょう。(写真A)

②背中を丸めながら、両腕を前方に突き出すように伸ばしましょう。同時に、顔は床を見るように下に向けましょう。(写真B)

③両腕は、握りこぶしを作りながら胸に引き寄せて、同時に上体を起こし、正面を向いて胸を張りましょう。(写真C)

*3～5回くり返しましょう。



9月の講座は、9/7(月)

「イスに座ってできる色々なトレーニング」になります。

運動の講座です。



◆ 2026年7月の健康ミニ講座より ◆

第16期シリーズ「減塩のコツ」

1. 汁物は具たくさん
 - ・汁は残す ・具を増やす ・汁は全部飲まない
2. 調味料は『かける』より『つける』
 - ・調味料は小皿に少量入れて『つけて』食べる
3. 香り(香味野菜・香草・香辛料)や酸味(酢・柑橘類など)を効果的に使う
 - ・塩が少なくても満足感がアップする
4. 野菜をしっかり食べる
 - ・野菜や海藻類、果物にはカリウムが含まれている。カリウムには塩を排出する作用があるので積極的に摂りましょう。
- ※腎臓に持病がある方は、カリウムの制限がありますので医師に相談してください。
5. 減塩調味料を活用する
 - ・味を大きく変えずに塩分を減らせる。
6. 調味料はきちんと計量する



- 食品表示をよく見よう！
 - ・『食塩相当量』を確認し、できるだけ食塩相当量が少ない商品を選ぶ

- 外食・コンビニでの工夫
 - ・麺類のスープは残す
 - ・ドレッシングは別添えを選ぶ
 - ・漬物は残す
 - ・野菜のおかずを追加する
 - ・おにぎりは具により塩分が違うので表示を見て選ぶ 1.0～2.5g/個

栄養成分表示 100g当たり

熱量	□□□	kcal
たんぱく質	□□	g
脂質	□□	g
炭水化物	□□□	g
食塩相当量	□.□	g



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】

