

2026年11月のトピックス

●11月3日(火)、23日(月)は祝日のため定休日とさせていただきます。

●11月2日(月)は健康ミニ講座の日です。
11月のテーマは「体を動かす健康学」です。

●11月22日(日)10時～15時は、**済美小学校にて**

「なら健康まつり」が開催されます。

あおがきも出店いたしますので是非お立ち寄り下さい。

◆どこでもできる体操◆ No. 11

— 脚の付け根と股関節のストレッチ —



股関節周りをストレッチすることで、日常生活の動作が楽になります。筋肉の柔軟が向上することで、姿勢が良くなり体のバランスが整います。

①仰向けに寝て片膝を立て、同じ側の手を太ももの内側に添えましょう。

②反対側の手は床に付けて、腰や肩が床から上がらないようにしましょう。立てている膝を添えている手でゆっくりと外側に倒しましょう。

③5～10秒間キープしましょう。

気持ちよく伸びを感じたら、ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。

*反対側も同じように行いましょう。



12月の講座は、12/7(月)

「脂肪燃焼効果を高める運動」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

<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】



◆ 2026年10月の健康ミニ講座より ◆

第16期シリーズ「ハンドケア講習会」

●手荒れの重症化を防ぐ手洗い習慣

①手を洗うときは人肌くらいの温度(33～35℃)のぬるま湯を使う

熱いお湯は皮脂を奪い過ぎるため、手肌が乾燥する原因になる。

②強く洗い過ぎない

ゴシゴシ強く洗い過ぎると摩擦で角層を傷つけるため、手荒れを悪化させる原因になる。

③石鹸やハンドソープは低刺激タイプを使う

洗浄力が高過ぎると、手肌に必要な皮脂や潤いまで取り過ぎることがある。

④手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで水分をよく拭き取る

濡れたままだと手肌が乾燥して手荒れが悪化しやすくなる。

⑤手洗後はハンドクリームなどでしっかりと保湿ケアをする



●ハンドクリームの使い方・選び方のポイント

①塗る量

1回に使う量は、人差し指の指先から第1関節まで、手荒れがひどい場合は第2関節までが目安。

②塗り方

ハンドクリームは肌によくなじませるようにマッサージしながら塗ると効果的。

③塗るタイミング

ハンドクリームは手洗した後に毎回塗るのがベスト。なかなかそうはいかない場合は就寝前だけでもマッサージしながらしっかりハンドクリームを塗りましょう。

④配合された有効成分がポイント

手の乾燥がひどい場合は、保湿成分のヒアルロン酸やグリセリン、セラミドなどが入った物がおすすめ。

ひびやあかぎれの症状がある場合は、炎症を鎮めるグリチルリチン酸ジカリウム、dl-カンフル、グリチルリチン酸などの抗炎症成分が配合されたものを選ぶと良い。

また、血行を促進するビタミンEやヘパリン類似物質などの成分が入ったものもおすすめ。

※セルフケアで手荒れが改善しない場合は皮膚科を受診しましょう。