



2018年2月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
				※ 1	2	3	4
A M		2月3日(土)午後 職員研修の為、臨時休業。 2月8日(木)午後・夜間帯マシン搬入		10:30~11:15 ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日
P M				職員研修のため			
	5	※ 6	7	※ 8	9	10	11
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	10:30~11:15 ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール		定休日
P M		バランスボールは お休みとなります	14:10~15:30 太極拳(中級)	マシンメンテナンスの為 午後から閉館致します			
	12	※ 13	14	※ 15	16	17	18
A M	定休日 	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	10:30~11:15 ゆすりストレッチ	10:00~ バランスボール		定休日
P M		14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)		10:00~無料法律相談	13:00~おかたに病院 骨密度測定	
	19	※ 20	21	※ 22	23	24	25
A M	9:45~10:30 ポルドブラ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	ストレッチヨーガは休み 10:45~初心者の太極拳	10:30~11:15 ゆすりストレッチ	バランスボールは お休みとなります	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日
P M		14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)				
	26	※ 27	28	●2月16日(金)10:00~13:00法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。) ●2月17日(土)骨密度測定は。 (おかたに病院にて。予約不要です)			
A M	9:45~10:30 ポルドブラ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳				
P M		14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)				

2018年2月のトピックス

- 3日(土) 午後は職員研修のため、
- 8日(木) 午後・夜間はマシン搬入・メンテナンスのため、それぞれ臨時休業とさせていただきます。午前は通常通り営業しております。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

- 12日(土)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 5日(月)は、健康ミニ講座の日です。2月のテーマは、「介護保険の話」です。
- 6日(火)、23日(金)の「バランスボール」、21日(水)「ストレッチヨガ」は、都合によりお休みとなります。
- 「筋力&シェイプアップトレーニング」「座ってらくらくエクササイズ」「ひめトレ」は担当者の都合により、お休みとなります。

◆ あおがきトレーニングマシン紹介 ◆ No.2 ＜【B】クランチ＞

鍛える筋肉は、「腹直筋」です。効果は【腹筋を鍛えます】
注意点は、

- ① 血圧に影響しやすいので、ゆっくりと行いましょう。
- ② 呼吸を正しく、前に身体を倒すときに息を吐き、身体を起すときに吸いましょう。



3月の講座は、3/5(月)「骨盤底筋トレーニングの効果」です。
11:00~11:30までの講座になります。

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



◆ 2018年1月の健康ミニ講座より ◆ 第7期シリーズ「誤嚥性肺炎にならない為の予防法」

☆ 誤嚥性肺炎とは

唾液や食べ物などが誤って気管に入ってしまう、一緒に細菌を気道に吸引することにより発症します。通常は誤嚥すると、むせ(咳反射)が起こり、気管に入り込んだ異物を排除しようとします。高齢になるとこの反射が弱まり誤嚥の危険が高まります。肺炎は高齢者の死因の上位にあり、その多くが誤嚥性肺炎と考えられています。

☆ 摂食、嚥下障害により生じる問題点

- ① 誤嚥性肺炎、窒息
- ② 脱水、低栄養
- ③ 食べる楽しみの喪失

☆ 嚥下障害のセルフチェック!

- ・ 食事中によくむせる
- ・ 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった
- ・ 食事中や食後によく咳が出る
- ・ 食べ物が喉につかえる感じがする
- ・ むせやすい食べ物を避けている
- ・ 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている
- ・ 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い

☆ 日常生活で心掛けたいこと

- ・ 椅子に深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- ・ 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- ・ テレビを見ながらなどの「ながら食べ」はやめる
- ・ 急がず、ゆっくり食べる
- ・ 肉などは小さく切ってから食べる
- ・ 口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる

※水分の多いものはむせやすいので、とろみ調整食品などを利用して、とろみをつけたりゼリー状にして、食品をまとまった状態でゆっくりと食道へ送ることで誤嚥を防ぎます。

※口内の衛生に気を付ける

※食後は毎回歯磨きをし、いつも口内を綺麗に保つことが大切です。

◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00~20:00(12:30~14:00閉館)
土曜…9:00~17:00(12:30~14:00閉館)

