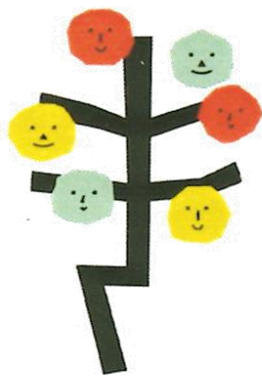


《放生会の由来》

放生会は「万物の生命をいつくしみ殺生を戒める」神事。

日頃、私たちの日常を食事や営みで支えてくれる生き物の供養と秋の実りに感謝するお祭り



きんしゃい

9月号 vol.43

連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>

『敬老の日』と『老人の日』の違い

9月15日

老人福祉法で定める「老人の日」

9月15~21日

老人福祉法で定める「老人週間」

※老人の福祉について関心と理解を深め、さらに老人たちがイキイキと暮らせるように自ら努めることを目的とする日、週間。

9月第3月曜日

祝日法で定める「敬老の日」

※多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日。

！！ヘルパー募集！！

一緒に働いてみませんか。
眠っている資格はありませんか。

お気軽にお電話ください。

ヘルパーステーションきんしゃい

☎092-409-2259

商店街紹介シリーズ

手作りお惣菜・お弁当

さいさい

完全

自家農園で有機栽培した野菜を使っています。

味も薄味でやさしい味付けです。



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第38回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

一肩こり・首こりの最大の原因は『ねこ背』、
サルコペニアの最大の身方ですー

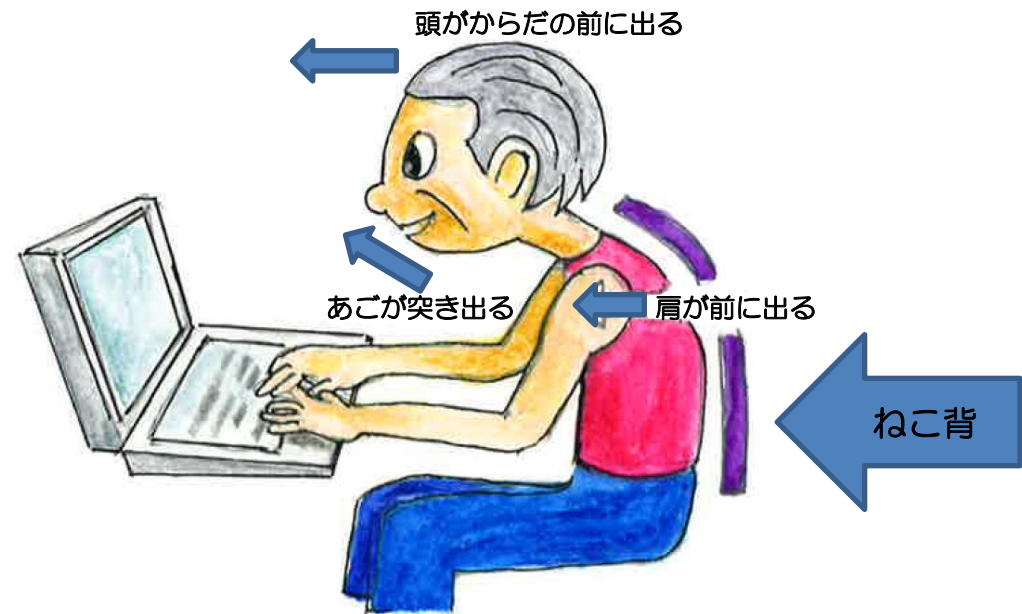
○ねこ背姿勢は肩こり、首こりのもと

肩こりの姿勢としてよく見られる特徴は、背中が丸まったねこ背で、頭が体の真上に載らずに前に出ています。でも姿勢はまっすぐまえをみようとし、あごが突き出してしまい、首の後ろが詰まる感じになります。また、肩は前方に巻き込まれたようになります。立った姿勢でも座った姿勢でも、このねこ背があると、首の後ろの筋肉は短くなり、肩は前に巻き込まれて、あごは前に引っ張られます。このような状態では前に引っ張られた頭と肩を支えるために、普通以上に首や肩まわりの筋肉が働かなくてはならないので、当然のごとく肩も首も凝ってしまいます。あごを前に突き出して鏡を覗きこんで化粧をする、ねこ背で顎を突き出してパソコンと長時間向き合うなどでねこ背になってしまうのです。これが大間違いなのです。楽な姿勢というのは、いい姿勢とは違うのです。いい姿勢をしっかりとれるように取り組みましょう。

ねこ背を改善しましょう

ねこ背による「肩こり」や「首こり」は、精神的、肉体的なストレス、コラーゲンやエラスチンが関係する筋膜、肩こりを起こしてしまうバランスの崩れた筋肉、体全体のバランスに影響を与える姿勢や歩き方などさまざまな要因が悪循環となって生じます。

ねこ背を改善しサルコペニアから脱却しましょう



これらを改善するためには

リラクゼーション、筋膜リリース、肩こり、ねこ背姿勢の強制、肩こりに関連した筋肉の柔軟性と筋力の改善、体全体の姿勢の改善と正しい歩き方の学習、日常生活の注意などが必要となります。

★次号では肩こりからの脱却に関してご紹介します!!