

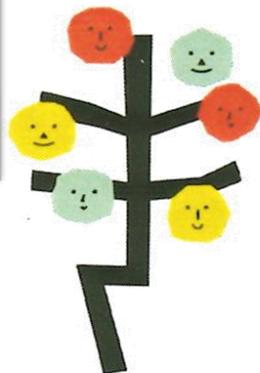
《行ってきました》

箱崎の秋は放生会からはじまります。
もちろん！デイサービスきんしゃいのご利用者様
スタッフも楽しみました。



10月は運動会、お弁当遠足の予定です。

ちくちく
縫っています



きんしゃい

10月号 vol.44

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



ご利用者様の作品です★

実は！デイサービスきんしゃいは
昔、男前スタッフ揃ってます

今回の縁市はこぼっぽは

11月6日（日）11時から。

きんしゃい通りをメイン会場に青空市場
を開催。子ども向けのコーナーもありま
す。ぜひ、みなさんでお越しください。



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 39 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

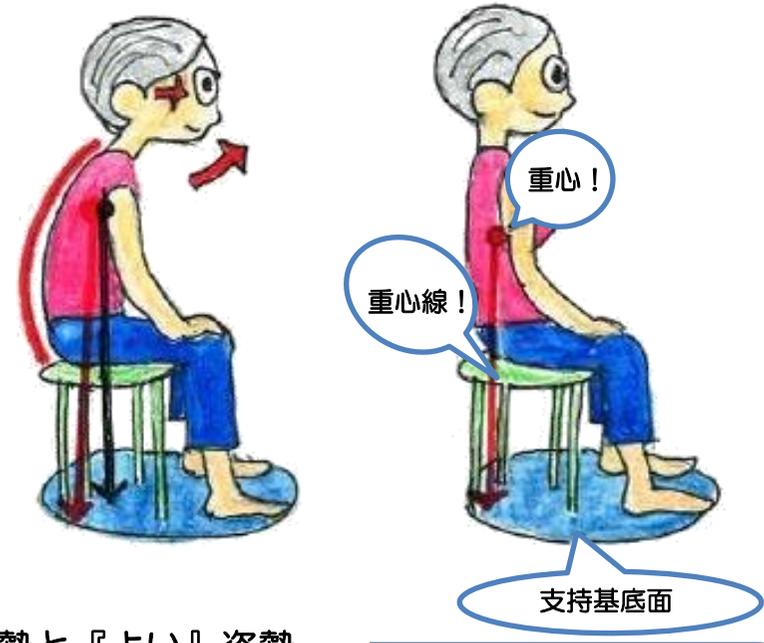
—肩こりからの脱却がサルコペニアの予防—

○サルコペニアの予防は『ねこ背』を治す

肩こりの姿勢は、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。でも視線はまっすぐ前をみようとしみますから、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。あごを突き出してテレビと長時間向き合うなど思い当たる人は要注意です。

それでもなぜねこ背の人が多いのでしょうか。実は、ねこ背というのは楽な姿勢なのです。椅子に座っているときには、自分の体重を支えている面（支持基底面）は、両足とお尻を結ぶ面です。



『ねこ背』姿勢と『よい』姿勢

座っているときには、人の重心はみぞおちの下あたりで、体の内部にあります。安定した姿勢というのは、重心が支持基底面の中心に近いほど安定します。まっすぐない姿勢では、重心は支持基底面の端の方に寄っています。（上の図・右）

これでは脊柱起立筋や腹筋をバランスよく働かせておく必要があります。しかしねこ背にすることで、重心は支持基底面の中心に近づきます。そうすると、筋力をあまり使わなくても、骨の支持性だけでその姿勢を保てます。（上の図・左）

つまり、楽をしたければ、筋力をあまり使わないねこ背になってしまうのです。

★次号ではこれがホントの『よい姿勢』をご紹介します!!