

《デイサービスきんしゃい帝大前》

急に朝晩が肌寒くなってまいりました。
これから益々冷え込んでくると思われますので、あったかい
服装で風邪などひかないように過ごしましょう。

10/15 (土) ふれあいサロン

出張体操教室 in 米一丸会館

ふれあいサロンの皆様と、普段きんしゃいで毎日行っている体操と体験していただきました。

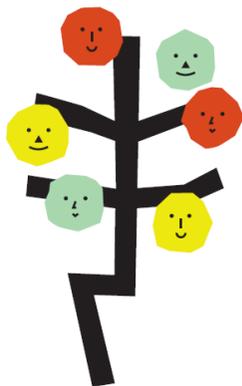


体操前のひと
時です♪

10月はお弁当を持って遠足に
出掛けました♪



秋バラを見物して目の保養をした後で
美味しいお弁当に舌鼓を打ちました♪♪



きんしゃい 11月号 vol.45

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

きんしゃい帝大前運動会!



紅組白組に分かれて
玉入れ
をしました。



どちらのチームも
楽しく頑張りました
🍁

イベント!!

11/6 (日) に恒例の「縁市ハコぼっぼ」が開催!!!

※写真は前回のものです。



健康チェックやって
ますよ(^)v

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

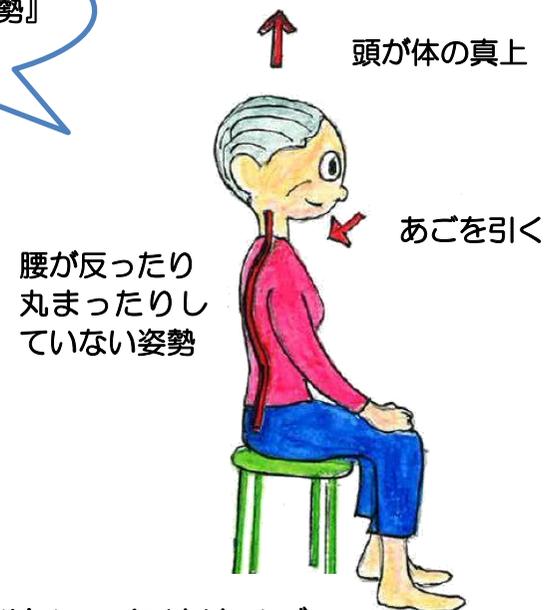
第40回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

—ねこ背を治す、これが本当の『いい姿勢』—

○楽な姿勢というのは、いい姿勢とは違う

いい姿勢とは、頭が身体の真上に載っていて、頭のとっぺんを糸で軽く引っ張られているイメージで、あごを軽く引き、ねこ背がなく、腰が反ったり丸まったりしていない姿勢です。いい姿勢をしっかりと取れるようになれば、それは、いい姿勢でかつ楽な姿勢へと変わっていくのです。しかし、残念ながら、人はついつい楽なねこ背へとになっていきます。そうになると、かたくなって、こってしまった筋肉を伸ばさなくてははいけません。一方でこった筋肉があるということは、そのこった筋肉に負けてしまって引っ張られて筋力が落ちてしまう筋肉があるということです。ねこ背で伸ばされてしまった背中や、あごが前に突き出て伸ばされてしまった首の前の筋肉がそうです。伸ばされた筋肉の強化をすることは、こった筋肉をストレッチしなければならないことにもつながります。

これがホントの『いい姿勢』



肩こりねこ背治しエクササイズ

ねこ背姿勢では、短くなった筋肉は、胸の前の筋肉(大胸筋・小胸筋)、肩を前に巻き込む筋肉(広背筋)、肩甲骨を持ち上げる筋肉(僧帽筋上部線維、肩甲挙筋)、首の後ろの筋肉(頸部の脊柱起立筋群、後頭下筋群)です。逆に、伸ばされて長くなって筋力が低下した筋肉は、首の前の筋肉(頸部屈筋群)、肩甲骨を下げる筋肉(僧帽筋下部線維)、背中や胸の筋肉(胸部の脊柱起立筋)です。こった筋肉は伸ばす。その筋肉の反対側において伸ばされて筋力が落ちた筋肉は鍛えるという両方の視点で体操をしていく必要があります。

★次号では『2種類の肩こり』をご紹介します!!

