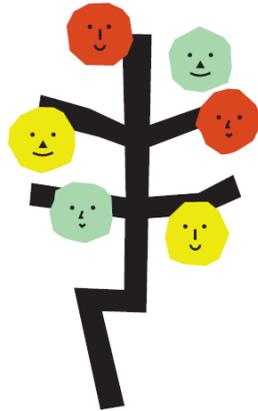


笑顔いっぱいのデイサービスです

東公園



みんなで貼り絵中 



【お習字】



ひな祭りに着物を着て
街を歩きました

認知症進行予防・改善に力をいれています。

一人一人の個性を大切に対応します。



たこ焼き
作成中 

きんしゃい

平成 29 年春 号 vol.47

NPO 法人 きんしゃい

株式会社 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>



手作りの昼食は太鼓判 
皆さん完食です

バルーン
アート 



イベントやレクリエーションも
たくさん企画しています
(*^-^*)

★デイサービスきんしゃい
{西日本シティ銀行そば}
092-643-6095

★デイサービスきんしゃい帝大前
{九大正門近く}
092-260-9160

無料体験募集中!!
お気軽に見学ください



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第42回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

きんしゃいでは『手指は第2の脳、足は第2の心臓』
を意識して体操に取り組んでいます

人の手の働きは、人類の叡智を集めた精巧なロボットよりもさらに精巧です。その動きの指示を出すのは脳です。例えば、物を持って動かすときに、私たちは物がある位置、形や大きさなどを目で確かめ、手を伸ばしてその物を持ち上げるのに必要な動作と力を判断して、手の筋肉にその情報と命令を伝えます。それによって手は必要な筋肉を動かして物を持ち上げます。

以上のことは瞬時になされるわけですが、このとき手は物の特性を知る感覚器官でもあると同時に動かすための運動器官でもあるのです。このように手と脳の間でやり取りする情報量は常時膨大です。そのため手は体全体の十分の一ほどですが、大脳は手からの情報処置のために1/3ほどの大きな領域を当てています。だから、指は『第2の脳』とも言われるし、手の先端の指先の感覚を研ぎ澄まし、手指を動かすと大脳が動くのです。

▶親指のつけ根の膨らみは手指の心臓部◀

手は小さな部位ですが、骨は大小27本あり、筋肉は30本以上あります。指の中で一番複雑な動きをする親指の筋肉を見てみると、つけ根の膨らみの中だけでも重なり合って4本の筋肉が走っていて、脳からの指示でそれぞれ単独にまた連動して動かすことで親指が自由に動くのです。ここは手指の心臓ともいえる部分です。

