

きんしゃい

平成30年新春号 vol.50

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>

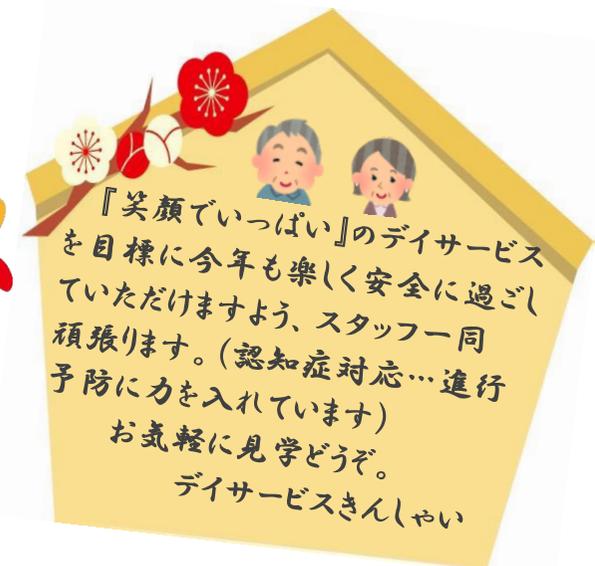
迎春



明けましておめでとうございます。昨年中はお世話になりました。
『人生の最後まで輝いて生きる』を大切に、介護現場で、地域で、
がんばりたいと思っております。

今年もよろしく願いたします。

平成30年元旦

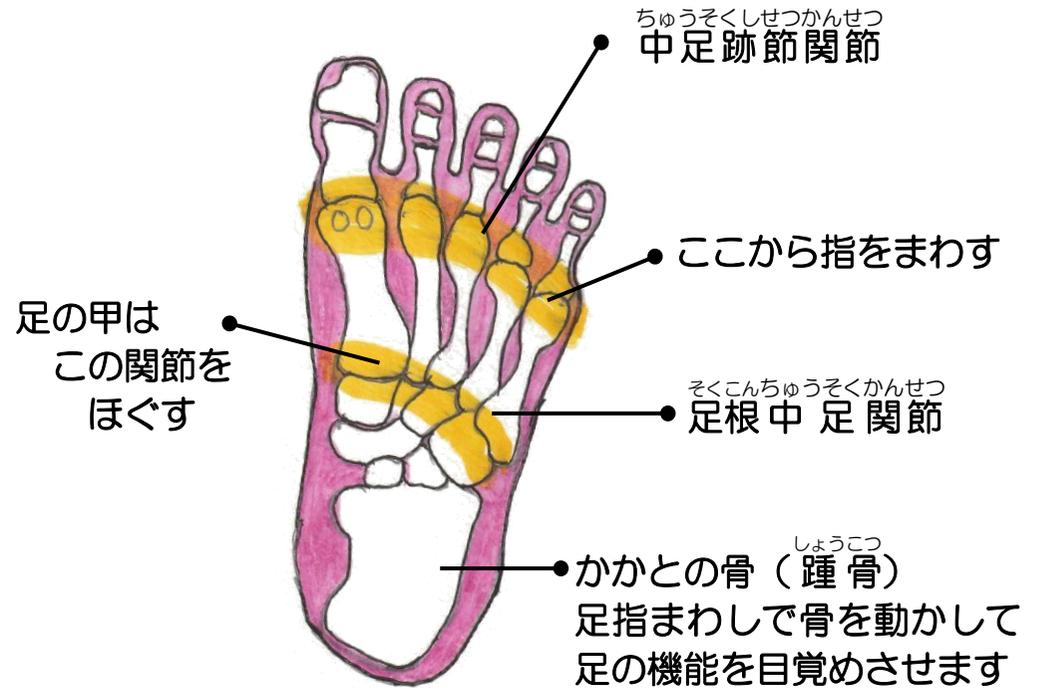


元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第45回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

きんしゃいでは足指をまわす体操も続けています

ひざが痛い、腰が痛い、疲れる…『もう年だから』という声をよく聞きます。ところが実際は、私たちの健康の鍵は足指が握っていると断定できるほど、大切な役割を果たしているということが分かってきました。足指まわしはお年寄りでも簡単に行うことができます。必要なことは、1日のうち、ほんの数分だけ足指に意識を向けて、足指に触ってまわすこと…それだけです。たったそれだけのことで全身のバランスが安定して、足の疲れはもちろん、冷え、むくみ、ひざや腰の痛み、肩こりなど、体のさまざまな不調が改善されていきます。姿勢がよくなり、体が引き締まって歩く姿もよくなっていくでしょう。健康な人生を全うするためには、「立つ」「歩く」ことが生活の基本となります。その土台となるのが「足」であり、唯一地面と接している部位です。足という土台が不安定だとその上の骨盤や背骨もゆがんでしまい、それが体のいたる所に痛みの原因を作ることをご理解できるでしょう。



「足」の機能・役割は主に3つあります。

- ①身体を安定させて姿勢を正す。⇒安定機能
- ②身体に重力、地面からの衝撃がかからないように吸収する。
⇒免震機能
- ③安定した歩行を促し、運動能力を高める。⇒運動機能

人は歩くとき、走るときに体重の3～5倍の衝撃を地面から受けます。その衝撃を吸収するために足の裏にはアーチ構造があるのですが、多くの人はこのアーチ構造が崩れており、足首やひざ、腰、首などにゆがみと衝撃が繰り返されて痛みの原因となります。私たちは、自分の足・足の指に意識を向けて改善に取り組みましょう。