

きんしゃい

平成30年春号 vol.51

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>



製麺機を使っての
手打ちうどん。



「きんしゃい 将棋・囲碁クラブ」
皆さん、真剣に対局中
時間も忘れちゃいます…。

笑顔いっぱいです・認知症対応お任せください。



花も咲いて、春らしくなってきました。
もうすぐチューリップが見頃です。



～おやつ作り～



～～オカリナ演奏会～～
オカリナの素朴な音に聞き入ってしま
います。お馴染みの曲では合唱も。
二胡演奏会もあります。

デイサービスきんしゃい ☎ 643-6095

デイサービスきんしゃい帝大前 ☎ 260-9160

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第46回 筋肉を強くすれば100歳まで元気!

つらいひざ痛や腰痛の原因は「足」にあります。本来かかととは床に対して垂直です。ところが、足の筋力や柔軟性などが低下するかかとは内外に傾きやすくなります。

この傾きこそがひざ痛や腰痛を引き起こします。

足には体の各器官に対応するツボがたくさんあります。『第二の心臓』と呼ばれる足をしっかりときんしゃいではもみほぐす体操を続けていております。足指、足裏マッサージとは、足裏には、あぐらをかいている人体図を投影することができます。親指が脳に対応し、その付け根が首、そして人さし指から小指に向かって『肩ゾーン』が続きます。そのため、親指を押すと頭痛に効果があり『肩ゾーン』を押すと肩コリが緩和されるのです。心臓や脾臓は体の左側にあるため、足のツボも左足だけにあります。それとは逆に、肝臓は体の右側にあるため、足のツボは右足だけにあります。胃や腸のゾーンも左右で若干異なるので注意しましょう。ただし、目と耳のツボは左右が反対になります。右目、右耳のツボは左足に、左目、左耳のツボは右足にあるので間違えないようにしましょう。万能ツボ「湧泉」を押しもむと、体力や気力が湧き出し、内臓機能が高められ精神が安定します。



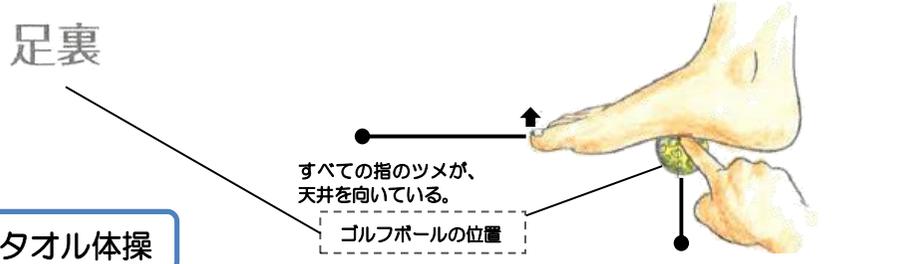
右足

きんしゃい体操では足裏マッサージ、足ゆびマッサージ、手ゆびマッサージなど東洋医学の治療法もとり入れて健康で生き生きした毎日を送れるように努力しています。

手ゆび足ゆび体操



ゴルフボール体操



土踏まずに手の人差し指を入れたとき、第1関節まで入り、それ以上は入らない。

タオル体操



Point!
足の指をゆっくり大きく動かす

Point!
かかとは上げない

タオルに足を乗せ、足の指を大きく広げます。足の指を使って、タオルをたぐり寄せます。