



# 《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

朝晩が肌寒くなって参りました。日中の暑さとの差が大きいので体調を崩さない様に健康管理に気を付けたいですね。秋の箱崎といえば、やっぱり放生会！もちろんきんしゃいも行って参りました。

《粕屋ドーム》

《放生会》



デイサービスきんしゃい帝大前  
無料体験実施中！ 見学自由!!  
お気軽にお越しください!!!

《放生会》

《博多ポートタワー》



## きんしゃい 10月号 vol.20

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>



体育の日



敬老の日に福岡花商協同組合  
青年部様よりお花を頂きました。



今月の帝大前農園

## 《ヘルプステーションきんしゃい》

毎日の生活の中で、お困りのことはありませんか？  
随時、相談受付中です。

電話 409-2259

働いてくれるヘルパーさん募集中!!

### 箱崎商店 お店案内シリーズ

#### 池尻商店

~No.19~

店内の全商品  
国産品にこだわっ  
ています。



### 《サロン》

きんしゃいサロンではコーヒーやぜんざい  
をお楽しみ頂けます！  
(13時~16時45分)

★包丁研ぎ★

毎月第2水曜日 11時~13時予定



### 11月のイベント予定

14日(金)無料法律年金介護相談会&講演会

16日(日)箱崎マルシェ 縁市ハコぼっぽ

### イベント告知!!



デイサービスきんしゃい帝大前お食事会  
10月11日(土)11時頃よりにきんしゃい帝大  
前にて「ふれあい昼食会」を開催致します。  
興味をお持ちの方はお問い合わせ下さい。

お電話 260-9160

# 元氣を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 16 回 らくらくタオル体操「少し体を動かすと息切れする」

日常生活編

## 〈少し動いただけで息切れしてしまう〉

少し動いただけで息切れがして長時間歩けないのは、筋肉に余分な仕事をさせるから。筋肉が仕事をするには酸素が必要です。仕事の量が増えれば必要な酸素も増えます。しかし、身体の中に取り入れられる酸素の涼には限度がありますので、筋肉が余分な仕事をするほど、酸素が不足して息切れが起きるようになります。息切れしないで長時間歩けるようになるには、姿勢を安定させる背と足の筋肉を強くするタオル体操が有効です。この体操は太ももやお尻、お腹の筋肉も刺激し、全身の引き締めにも効果的です。

1. 両足を肩幅より少し広めに横に開いて座る。

2. 両腕を真っ直ぐ上に挙げて、タオルがたるまない様に軽く左右に引っ張る。

3. その姿勢を維持して、胸の前まで降りし元の姿勢に戻る。

4. この両腕の屈伸を利用したタオル体操を 10~20 回繰り返す。慣れてきたら膝の屈伸も取り入れる。

タオルは左右に軽く引っ張ったまま



タオルを左右に軽く引っ張って持ち、膝が直角になるまで腰を落とし、元の姿勢に戻る



## 〈背中がかゆくても手が届かない〉

「かゆみ」は痛み的一种、その痛みを「かゆい」と感じるのです。かゆいところを描くのは、より強い痛みを起こす事によって「かゆみ」を忘れさせる為です。かゆい所がかげないと、かゆい部分を柱の角などに当てて体をよじったりして、落ち着かなくなります。身体の中でも「かゆさ」が起きやすいのは背中になります。ところが、厄介な事に歳を重ねるにつれて方が硬くなり、かゆい部分に手が届かなくなります。背中がかゆい時には、いつでも自分の手でかく事が出来る様に、肩の柔らかさを保つタオル体操が有効です。この体操は肩から二の腕の筋肉を刺激するので、二の腕の引き締めにも効果的です。

1. タオルを背中側にまわし、右手を右肩、左手を右腰に置いてタオルを持つ。

2. タオルをたるませない様にして、右腕を伸ばしながら左手を引き上げる。

3. 痛みを感じない程度で左手をいっぱい引き上げたら、そのまま 10~20 秒間保持する。これを 3 回繰り返す。

4. 反対も同様に、左手を左肩、右手を左腰に置いてタオルを持ち、上の 2~3 の体操を繰り返す。



右腕を伸ばして  
左手を引き上げ  
10~20 秒間そのまま



左腕を下げ、右腕を縮める  
10~20 秒間そのまま

3 回繰り返す。