

# きんしゃい

10月号 vol.32

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>



## 《デイサービスきんしゃい帝大前》

「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますが、朝夕の寒暖差が大きく体調の管理が難しくなって参りました。

今月は住宅街に佇む“デイサービスきんしゃい帝大前”の毎日の一部ですが、ご紹介して参ります。人数は少ないですが、賑やかだったり穏やかだったりのバラエティに富んだ事業所ですよ。ぜひ一度お越しになってみませんか？

箱崎の秋は放生会♪



帝大前の菜園では今年  
はキュウリやゴーヤが  
豊作でした。



勿論美味しく  
頂きました。



十五夜には  
お月見を



お彼岸には  
おはぎづくり♪



### 告知！！

10/25 (日) 11時～箱崎マルシェ・縁市はこポッポ  
きんしゃい三周年記念コラボやります！！



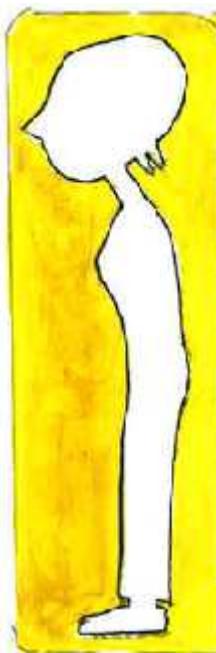
# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 28回 原点回帰！ねこ背を治せば 100 歳まで元気！

ねこ背シリーズ最終版!!

—まとめ— ねこ背解消がもたらす効果—

ねこ背は『結果』ではなく、間違った重心により倒れそうになる身体を修正する『手段』であることを知り、それが無理な矯正ではうまく治らないことも実感できたのではないのでしょうか。  
きんしゃい流の脱力した姿勢は、さまざまな効果をもたらしてくれます。

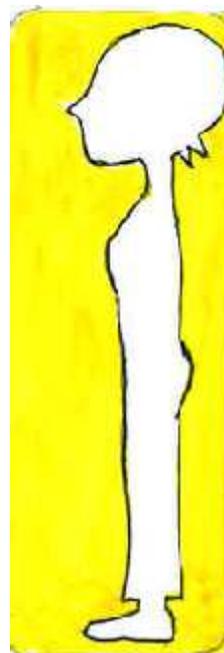


## ねこ背

前に倒れそうになる上体を  
首と背中筋肉で支える  
踏ん張ることで  
太ももの前側の筋肉が緊張する



肩や背中がこり  
前かがみの姿勢が  
腰の負担を大きくする



## 正しい姿勢

肩や背中筋肉の負担が少なく  
こりや腰痛を和らげる！

太腿の前側の緊張がないため  
動き出しが機敏になる！



無理に首を曲げない限り、ねこ背はつukれないはずです。  
『ねこ背の方がつらい』正しい姿勢の本質はここにあります。