



# きんしゃい

11月号 vol.33

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>

商店街紹介シリーズ

おいしいパン屋 サンマルコ  
営業日 水・土  
10:30-17:00

## 《講演・無料法律相談会》

今回のテーマ「遺言の書き方の練習」  
弁護士に習いながら、実際に自分で遺言を書いてみましょう。  
終了後、個別相談を受け付けます。

場所 きんしゃいサロン  
12月3日(木)  
13:00 - 17:00

講師 明倫国際法律事務所 弁護士

- 一番人気
- ・カマンベールチーズが入ったフランスパン
  - ・生地がおいしいホテル食パン
  - ・ビールのおつまみに好評のみそラスク

パン屋のお姉さんがゆっくり話を聞いてくれて“ほっ”としますよ!

「**サロンきんしゃい**」で毎週水曜午後介護相談を始めます。

お気軽にお茶を飲みながらケアマネージャーとお話をしませんか

時間 13:00 - 16:00

- ・忘れ物が気になる。
  - ・足腰が弱ってきた。
  - ・どんな施設があるかしりたいなど
- このようなご相談をお受けします。

ケアプランセンターきんしゃい  
福岡市東区箱崎 1-31-28 ☎092-409-2259



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 28回 ロコモの怖さを知り、100歳まで元気に生きる筋トレ!

—きんしゃいロコモで歩ける体づくり—



『歩く』『立つ』『座る』といった日常の動作は、筋肉・骨・関節などの複雑な連携で可能になっています。

体を動かすために必要なこれらを総称して「運動器(ロコモティブ・オーガン)」といいます。

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)は運動器の機能低下が原因で移動能力の低下をきたし、介護が必要となっていることやそのようなリスクが高まっている状態をいいます。

運動器の機能低下は、転倒の要因となり、骨折や関節疾患を引き起こします。要介護状態になると、食事や排泄、着替えや入浴といった日常の基本動作が一人ではできなくなります。日常の活動量が大きく低下します。

『年だから…』と放置せず、自分の足で歩く能力をキープすることが望めます。