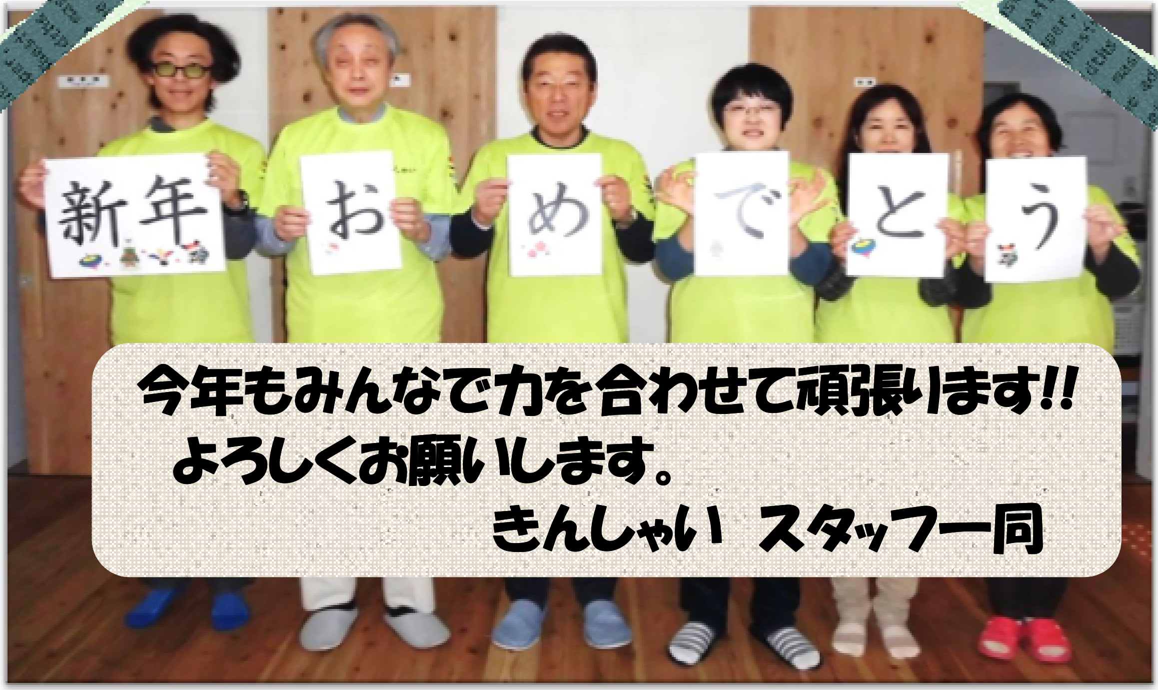
皆様のあたたかいご支援のおかげで、昨年11月に設立3周年を迎えることができました。
"人生の最後まで、ゆったりと輝いて暮らせる生き方を目指します"を目標に、今年も地域の人々と一緒に楽しい活動を展開したいと思っております。
今年もどうぞよろしくお願いいたします

平成28年元旦

NPO法人 きんしゃい

ケアプランセンターきんしゃい
デイサービスきんしゃい
ヘルパーステーションきんしゃい
デイサービスきんしゃい帝大前
みんなのサロンきんしゃい

〒812-0053 福岡市東区箱崎1丁目29番4号



今年もみんなで力を合わせて頑張ります!!
よろしくお願いします。
きんしゃい スタッフ一同

きんしゃい

1月号 vol.35

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

★先月みんなでつくった干し柿は…★

≪干し柿の白和え≫

❤みんなで美味しくいただきました❤

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 30 回　回筋肉を強くすれば 100 歳まで元気❗

―真呼吸で呼吸筋を鍛えよう―

サルコペニア予防
きんしゃい真呼吸

私たちは小さい頃からラジオ体操の中で『シンコキュー』と言われて『スッテー、ハイテー』と指導されて自然のごとくそれが身についています。これは「胸式呼吸」といいます。きんしゃいでは先に鼻からいっぱい吸った空気を口から吐き出し、その後に鼻から吸い込む呼吸法、すなわち「腹式呼吸」です。「腹式呼吸」は横隔膜を収縮して押し下げたり緩ませて押し上げたりすることで胸郭の容積を増減させるのが腹式呼吸です。

呼吸筋の特徴

筋肉には横紋筋・平滑筋・心筋の３種類があります。

- ●横紋筋…骨格筋で意のままに動かせるのは中枢神経に支配され意識的に動かせる「随意筋」だからです。
- ●平滑筋…内臓の筋肉で人間の意志では動かせない「不随意筋」です。
- ●心筋…もちろん「不随意筋」で動かせません。深呼吸で随意筋(横紋筋)を強化し、肺の持つ生命力をさらに引き出しましょう。

呼吸筋が衰えると、呼吸が浅くなり、少し動いただけで息苦しくなったりします。
呼吸筋をうまく使えるように胸の筋肉を伸ばす運動をしましょう。