



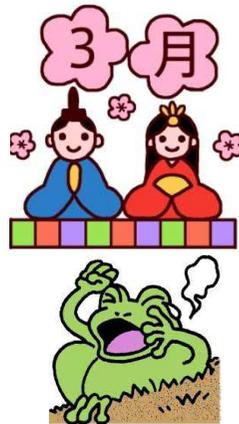
# ●無料年金・介護・法律相談会 3月13日(金) 13:30~

4月以降になりました♪

●縁市はこポッポ

●帝大前ふれあい昼食会

きんしゃいでは箱崎の様々な催し物に参加しております。独自のイベントもございますので是非足をお運びください。



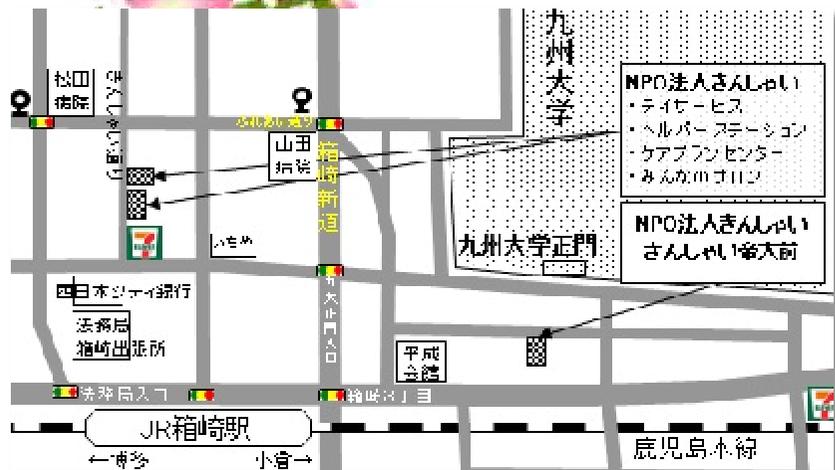
## きんしゃい 3月号 vol.24

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>

お近くにお越しの際は、遊びにいらして下さい。



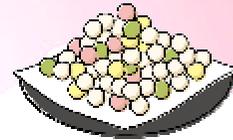
デイサービスきんしゃい帝大前 無料体験実施中！ 見学自由!! お気軽にお越しください!!!

## 《ヘルパー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!!



帝大前



本店



## 《デイサービスきんしゃい》

二月は逃げると言いますが、月日の経つのは本当に早いものです。少しずつ暖かい日も増えてきて春も間近という気が致します。きんしゃいのお散歩も屋外に徐々にに行ける様になりました。

帝大前



本店



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 21 回 らくらくタオル体操「血圧改善タオルグリップ体操」

## 「タオルグリップ」の実践法

「タオルグリップ」は、タオルを握った時に指が届かないくらいの太さにして握るのがポイントです。タオルを2分間握り続けていると、握力はおのずと、概ね 30%の力になります。この30%の力でタオルを1分間握り、30秒間休めます。もう一方の手にタオルを持ち替え、同様に左右交互に2回ずつ握ります。これを1日1セット、週に3日実践出来ると良いのですが、ご自分の体調に合わせて頂いても効果は発揮されます。

体の関節を動かさないまま、筋肉にグッと力を入れるトレーニングを「等尺性運動」と言いますが血圧が上昇して心臓に負担がかかる為、これまでは高血圧の人には推奨できませんでしたが、30%の力で握れば安全に実施できる事が分かり効率的な改善効果が期待できるようになりました。

タオルグリップなら他の体操と併せた補助運動療法として実践できます。この機会に挑戦されてみては如何ですか？

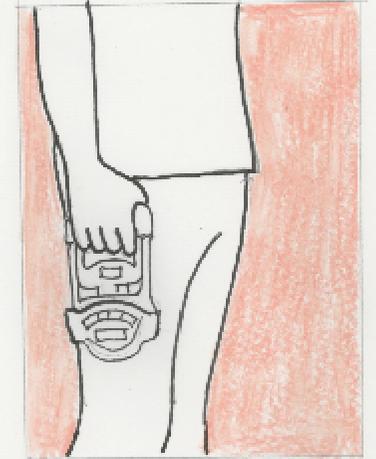
### （検査）

きんしゃいでは握力など、基礎的な身体機能を検査しています。

握力は体の筋力の代表として計測されます。

スポーツテストでもおなじみの握力測定は基本的な身体能力の目安となり、タオルグリップの実践には欠かせないものです。

あなたの握力の30%は何キロですか？



### （実践）タオルグリップの実践法

①タオルを握った時に指がつかないくらいの太さに丸める。

②片手でカー杯握った時の30%の握力で、指がつかないように2分間握り続ける。

③手の力をゆるめ1分間やすむ。この時に欠陥を広げる働きがあるNO（一酸化窒素）が生成される。

