

《デイサービスきんしゃい帝大前》

春うらら、立春も少し前に過ぎましたが寒暖の差の激しい日々が続いています。体調に気を付けて今月も乗り切っていきたいですね。

デイサービスきんしゃい帝大前では



笑顔で愉しく生き活きと

みんながあなたの応援団!!

を今年の目標に掲げて頑張っていきたいと思います。



健康を応援!



生活を応援!



小鳥も応援員?



＜櫛田神社＞

先月のお散歩風景



＜東長寺～本店と合同～＞



＜空港国内線1階ロビー＞

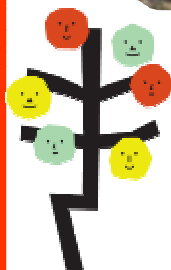


《きんしゃい体操出張講演!!》

2月8日(月) 箱崎公民館の松寿大学講座と

2月27日(土) ふれあいサロン“ひまわり会”にて「きんしゃい体操」を紹介させて頂きました。

約60名という多数の方々に、きんしゃいで毎日御利用者様と一緒にやっている体操、タオル体操、ゴルフボールを使った足裏マッサージ等を体験して頂きました。



きんしゃい

3月号 vol.37

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>

2/8 (月)

松寿大学講座



2/27 (土)
ひまわり会

おしらせ!!

無料法律・介護・年金相談会

今月もご好評を頂いている講演&無料相談会が開催されます。

講演の内容は「遺産相続について」です。

日時> 3月18日(金) 13:00~16:00

場所> 東区箱崎 1-29-4 NPO 法人きんしゃい



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 32 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

—筋肉を強くしてサルコペニアを防ごう その 2—

《筋肉量の増減》

産まれたばかりの赤ちゃんは立つことも歩くこともできません。その後成長していくにつれて筋肉の量が増えていき、20 歳ごろまでは筋肉の組織は太く長くなっていきます。20 歳ごろを過ぎると、少しずつ筋肉量が減っていきます。70 歳代では 20 歳代の 4 割程度に減少します。特に、30~50 歳代の中年期を、あまり運動しないで過ごすと、筋肉が急激に減少する可能性があります。実際、身長や体重がほぼ同じ 70 歳前後の 2 人の女性の太ももを比べると、運動をする人としらない人では、筋肉量に大きな差があります。

《筋肉が減少する理由》

それは、筋肉を構成するたんぱく質の合成と分解にあります。合成と分解を代謝といい、代謝に関係するのが加齢です。最近、75~84 歳の高齢者の歩く速さと、10 年後の生存率を調べた研究で、筋肉の量が多いほど長生きできることが分かってきました。

次号で、この研究結果をご紹介します。



ウォーキングのすすめ

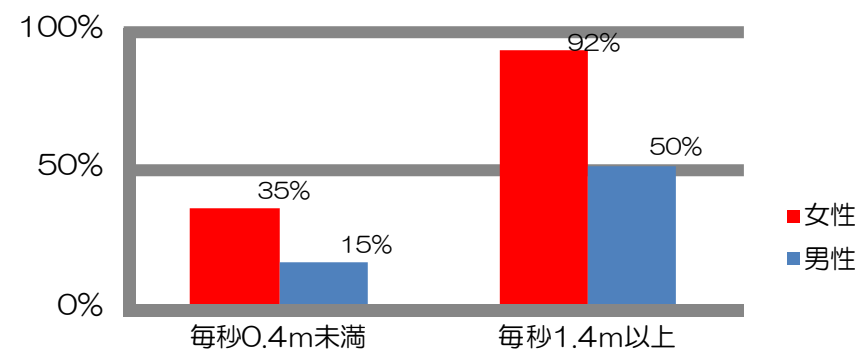
筋力強化ができ心肺機能も強化。血液循環もよくなる。

意識すること!!

- ・早すぎず、だれないスピードで歩く
- ・1 回 20 分以上、週 3 日以上

歩行速度が速いほど長生きできる

●75~84 歳の高齢者の 10 年生存率



歩 行 速 度

(stephanie studenski.etal.JAMA2011)