



きんしゃい

8月号 vol.42

連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>



きんしゃい通りの 夏祭り



《七夕まつり》

短冊にたくさんの願い事を書いていただき
ありがとうございました。
願い事は叶いましたでしょうか？



介護で困ったことがあったらご相談ください。
ケアプランセンターきんしゃい
☎092-409-2259

《人形飾り》

たくさんの子供たちでにぎわいました。元気で夏を過ごしましょう。



《講演&無料相談会》



9月15日(木) 13:00~16:00

●講演 成年後見制度について(その2)

講師 弁護士 宇加治 恭子

後見人の「後見」「保佐」「補助」の違いや、制度を使っている困りごと等の
具体的に分かりやすいお話です。

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 37 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

—食事制限をして、運動しない人は注意が必要です—

○サルコペニアの予防と治療

サルコペニアの治療法には、運動・食事・薬があります。薬に関しては、現在海外で臨床試験がおこなわれており、今後の研究が期待されます。

筋肉は加齢に伴って減る反面、運動や食事の工夫次第で高齢になってからでも増やすことができます。また、サルコペニアには、10 歳代からの生活習慣が影響すると考えられています。若い人もサルコペニアについて知り、運動や食事などを見直しましょう。

食事制限をして、運動をしない人は要注意

筋肉量の維持や増強には、運動が欠かせません。筋肉が少ない状態から始める場合は筋トレが大事です。高齢者でも筋肉を増やし、強くすることができます。筋肉は、年齢とともに低下しやすくなり、サルコペニアになると、転倒・骨折などさまざまなリスクが増えます。筋肉の量を維持する運動と増やすための運動は筋肉の少ない状態から始めることが大事です。

サルコペニアにさようなら！



普段の姿勢が悪い、あるいは偏った筋肉の使い方は「こり」の原因として多く見られます。

正しい姿勢は、背骨(脊柱)の並びが整い、その前後左右の筋肉がバランスよく働き、安定して疲れにくい状態です。



姿勢が悪いと、短くなる筋肉と、長くなる筋肉が入り交じり、背骨や骨盤はゆがめられてしまいます。ねこ背で、頭が体よりも前に突き出たような姿勢はもっとも悪い姿勢です。首から肩にかけての筋肉を過剰に緊張させることになり「肩こり」や「首こり」も生じさせます。これがサルコペニアの第一歩です。

先ずは、ねこ背治しから始めましょう。

★次号では「肩こり」「首こり」の対処についてご紹介します!!