

朝夕だいぶ涼しくなってきました。  
 今年は、二年に一度の宮崎宮放生会  
 の御神幸もあり、敬老の日、さらには  
 お彼岸と、夜も長くなり季節の変わり  
 目にあたります。

デイサービス

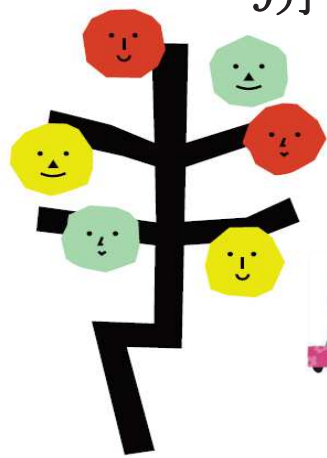
# きんしゃい

9月号 vol.31

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、  
 風邪などお召しになりませんよう、  
 どうぞご自愛ください。 合掌

暑かった8月の行事では・・・

そうめん流し、すいか割り



私たちが100歳まで  
 元気に生きなきゃね!

毎日手作りやけん  
 美味しかあ～!



皆で食べる昼食は最高～!



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>



もちろん、本物のスイカもゲーム後  
 食べましたよ!  
 ゲップ～!



楽しいレクは棒倒し、玉入れ等、  
 歌を唄ってのど自慢!



体操は・・・タオル体操の他、棒やゴルフボール  
 を使って、楽しく笑いながら病気やケガに負けない  
 体づくりをしています。



私達も足の指で挟めたよ～!



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第27回 原点回帰！ねこ背を治せば100歳まで元気！

—ねこ背が治る歩き方—

ねこ背にならない歩き方はカンタン。

足の付け根を正しくイメージするだけで、自然とねこ背が治るのです。

歩く時に大腰筋を使おうとすることで自然と正しい姿勢で歩けるようになるのです。大腰筋とは股関節屈筋の中で最も強い筋肉で姿勢維持や歩行の為に極めて重要な筋肉です。

さあ一步を大きく、前に踏み出してみましょ。リズムに乗って元気に前へ。いつもの歩幅より大きく、力強く。背筋も伸びて歩けたはずです。



**OK**

いい歩き方  
重心が高いとねこ背になれない



**NO**

悪い歩き方  
重心が低いと正しい姿勢になりにくい

前



## 大腰筋

姿勢維持や歩行のために、極めて重要な筋肉です。脚を前方に振り出し、階段を登る。坂を上るときなどに、強く働きます。いい歩き方をすれば、この大腰筋が正しく働いてくれます。股関節屈筋の中で最も強力な筋です。