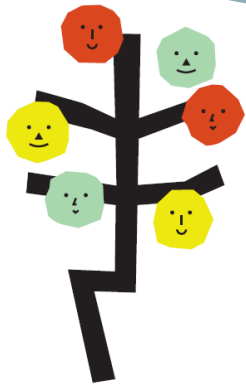


## 《らくらく山歩き》

毎月第2土曜日 8時30分スタートです。  
11月は土器山(カワラケヤマ)、お昼は三瀬高原のソバ街道でそばを愉しみました。



## きんしゃい

12月号 vol.46

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>



NPO きんしゃいの総会(11月8日)が開かれました。  
“山歩きサークル” “手芸サークル” などの“みんなのサロン”活動を本格的にしていこうという方針を確認しました。



## 《手芸サークル ぬいぬい》

いただいた正絹の着物などをほどいて作った、手提げ袋やブックカバー・お手玉・草履・カード入れなどが大好評です。



## 無料 法律・年金・介護相談会



福岡市の後援も得て、遺言や相続のことだけでなく、交通事故や自治会のことなど日常の困りごとを気軽に相談していただける相談会を不定期で開催しています。併せて、皆さんが『気になる・知りたい』ことをテーマに講演会も開催しています。  
次回は2月の予定です。

# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第41回 筋肉を強くすれば100歳まで元気!

一肩こり退治エクササイズ決定版!—

『いかり肩』と『なで肩』とで治し方が違います

背中が丸まったねこ背で、頭が身体の真上に載らずに前に出て、あごも突き出て、首の後ろが詰まり、肩が前に巻き込まれたようになる姿勢は『いかり肩（すくめ肩）』でも『なで肩』でも共通しています。それでは、それぞれの肩こりの治し方を説明しましょう。

『いかり肩』では、常に働きを要求されて短くなっている筋肉は、頭の付け根と首の後ろの筋肉、胸の前の筋肉、肩を前に巻き込む筋肉、肩甲骨を持ち上げる筋肉などです。逆に伸ばされて筋力が弱くなっている筋肉は、首の前の筋肉、背中の中の筋肉、肩甲骨を下げる筋肉などです。『なで肩』では、常に働きを要求されて短くなっている筋肉は、頭の付け根の筋肉、首の後ろの筋肉、胸の前の筋肉、肩を前に巻き込む筋肉、首の前の筋肉、背中の中の筋肉、そして肩甲骨を持ち上げる筋肉などです。エクササイズは、肩こりが始まったと感じた時や、朝・晩に実施するといいです。これらのエクササイズは『首こり』にも効果があります。

## 『いかり肩』治しエクササイズ①



### 1. 耳—肩近づけストレッチ

椅子に座り、ストレッチする方向に首を倒し、耳を倒した側の方の前に出すように回します。

### 2. 鼻—肩近づけストレッチ

椅子に座り、ストレッチしたい側の手で椅子のやや後ろをつかみ、ストレッチする方向に首を倒していき、鼻を倒した側の方に近づけるように回します。左右交互に行います。

## 『なで肩』治しエクササイズ②



### 1. 鼻—肩近づけストレッチ

椅子に座り、ストレッチしたい側の手で椅子のやや後ろをつかみ、ストレッチする方向に首を倒していき、鼻を倒した側の方に近づけるように回します。左右交互に行います。

『なで肩』では僧帽筋上部線維は伸ばされていますから耳—肩近づけストレッチは逆効果ですからやらないで下さい。

★次号からは足うら、足ゆび健康法をご紹介します!!