

きんしゃい

平成 29 年秋 号 vol.49

NPO 法人 きんしゃい

株式会社 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

9 月は防災月間です。
最近では身近な所で大災害が起きています。

- 家の中やまわりに危険な箇所はありませんか。
- 非常持ち出し品は用意していますか。
※ 普段から飲んでいる薬もお忘れなく ※
- 連絡方法・避難場所もいま一度確認！



デイサービスでの
防災訓練の様子

＝ 備えあれば憂いなし ＝
日頃の準備が大切です。



ヘルパーステーションきんしゃい

ヘルパーさん募集中!!

★ 各種手当あり。

★ 誕生日月にはお楽しみが！

お気軽にお問い合わせ下さい。

092-409-2259



《講演 & 無料相談会》



9 月 22 日 (金)

● 講演 相続について (13:00~14:00)

講師 弁護士 宇加治 恭子

「父がよく考えて相続の遺言書を残していたよかった」「相続でもめて、きょうだいが不仲になった」等よく聞きます。具体的事例でわかり易いお話です。

【会 場】福岡市東区箱崎 1-29-4

● 無料 法律・介護・年金相談会

★ 法律・介護・年金などの個別相談 (14:00~16:00)

※ 遺言、相続、その他トラブル等の個別相談
についてはご予約を受け付けます。
(予約受付 409-2259、月~金：9~16 時)

《相談員》

弁護士・・・宇加治 恭子・小柳 美佳 他
ケアマネジャー・・・木 いづ子 他
社会保険労務士・・・木下 淑文

【主 催】

NPO 法人きんしゃい (連絡先 409-2259)

【共 催】

明倫国際法律事務所 ・ 箱崎商店連合会 他

木下社会保険労務士事務所

【後 援】福岡市



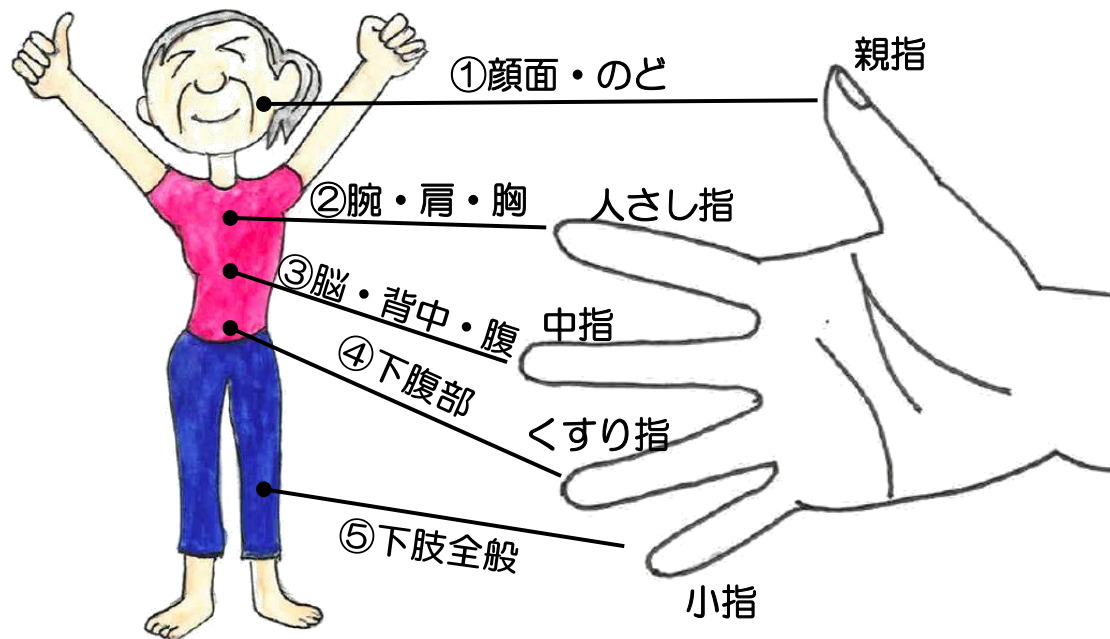
元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第44回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

指ヨガの効果を上げるには深い呼吸が肝心です。

今回は深い呼吸は自律神経のスイッチの切り替えを促すことができることをお伝えします。

呼吸、心臓の拍動、消化、体温維持など人の生命活動は自律神経がつかさどっています。その自律神経には交感神経と副交感神経の2系列があります。体が活発に動いているときや緊張しているときに働く神経が、交感神経。体が落ち着いているときや就寝中に働く神経が、副交感神経です。生命活動がスムーズに行われるのは、交感神経と副交感神経が場面に応じて自律的に機能してからです。しかし現代人は毎日緊張の連続で交感神経が優位、つまりアクセル踏みっ放し状態になりがちです。そうなると休息しようとしても副交感神経に切り替わってくれません。このように自律神経の働きが乱れると、さまざまな心身の不調が起こります。自律神経の支配下の心臓の拍動、消化、体温維持などは人が意識してもコントロールできません。ただ呼吸だけは意識的にコントロールできるのです。そこに着目して意識的に深い呼吸法に取り組んだのがきんしゃい真呼吸です。(第43回七夕号に掲載)



指ヨガの手指と体の対応関係

手はエネルギーチャージの要であり、全身をフォローしています。ヨガにおける手指と体の対応関係を覚えておきましょう。

- ①親指—顔面・のど 肌荒れ、顔のたるみやむくみ、冷え症、生理痛、更年期障害、薄毛
- ②人さし指—腕・肩・胸 胃炎や胃もたれ、食べ過ぎや飲み過ぎ、二日酔い、肩や首のこり、喘息
- ③中指—脳・背中・腹 睡眠障害やイライラを緩和、集中力アップ、物忘れ防止、腰痛
- ④くすり指—下腹部 便秘、入浴による頻尿や下痢、婦人科系疾患
- ⑤小指—下肢全般 下半身のむくみ、ひざのたるさ、足のしびれ(足のつけ根から足の裏まで)