

縁市ハコぼっぼは

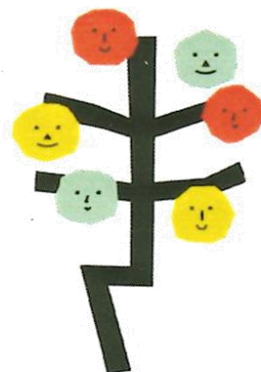
10月21日(日) 11時から
きんしゃい通りをメイン会場に
青空市場を開催します。
子ども向けのコーナーもあるので遊びに
来てくださいね。



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!
- ★働き方も相談下さい。

お気軽にお問い合わせ下さい。
092-409-2259



きんしゃい

平成30年秋号 vol.52

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>



減塩が必要な方の 食事作りの工夫

◎ごま油を使う
油を使うと料理にコクとうまみがでて、
おいしくできます。
煮物や汁物にも、1滴たらしてみよう。

◎牛乳を料理に活用
牛乳を加えるとコクがでるので、みそや
しょうゆの量を控えてもおいしく仕上が
ります。和食にも積極的に活用しましょ
う。



◎調味料
いろいろなスパイス・果実エキスが入っ
ている焼肉のタレ、ケチャップ、マヨネー
ズもおすすめ。メーカーで違うので成分表
示をたしかめてね。
しょうゆやポン酢の代わりにマヨネーズ
やケチャップを!



◎香味食材をしょうずに使おう。
しょうが・ねぎ・ゆず・大葉・みょうがなど。
しょうがをすりおろして小分けにしたり、平たく
伸ばしてラップして使いたい量を折って使ったり。



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第48回 筋肉を強くすれば100歳まで元気!

ふだんの呼吸を究極の健康法に高める「9つの条件」

私たちはふだん、呼吸という行為をほとんど無意識のうちに行っています。当たり前前の動作だけに、明らかな異常がない限り、そこに注意を向けることは少ないでしょう。しかし呼吸は生命活動を支える最も重要な行為です。食事や睡眠はある程度の間、我慢することができますが、呼吸はたった数分止めるだけで命にかかわります。それだけに、その善し悪しが健康に与える影響は非常に大きいといえます。

ただし、だからといって、身構えることはありません。呼吸法は、誰もが気軽に始めることができ、また、無理なく続けることができる健康法でもあります。通常の呼吸では、肺の下の横隔膜の上下運動の大きさは1cm程度です。意識的に周囲に筋肉などに働きかけると、最大で10cmちかくも動かすことができるので、体に良い呼吸の実現を目指す『きんしゃい呼吸法』はこれを目指しています。究極の健康体操に一度参加してみませんか。

ふだんの呼吸を 究極の健康法に高める「9つの条件」



⑨自然な呼吸に戻ること

最終的には、①～⑧のコツを、意識しなくても自然と実践できている呼吸こそが、理想的な呼吸です。ふだんの呼吸が、そのまま健康法になっている状態です。

- ①息をじゅうぶんに吐くこと
- ②おなかをゆったり大きく動かすこと
- ③息を一定のリズムで繰り返すこと
- ④鼻で息をすること
- ⑤姿勢を正すこと
- ⑥無駄な力を抜くこと
- ⑦イメージをすること
- ⑧場を整えること

