

きんしゃい

平成31年新春号 vol.53

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>

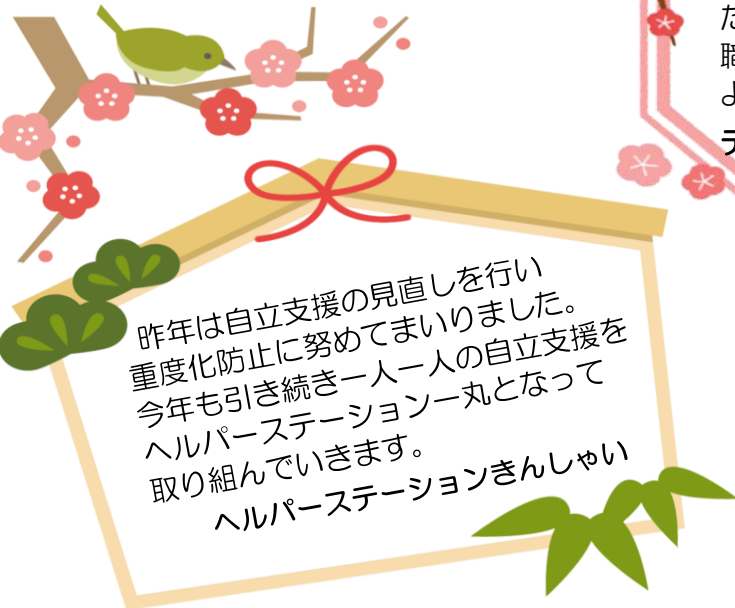
迎春



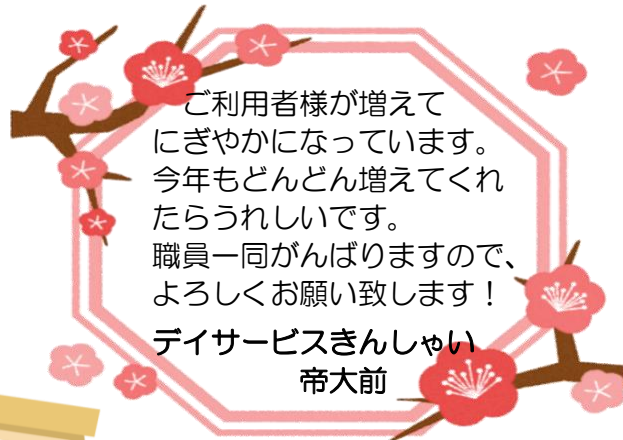
明けましておめでとうございます。昨年中はお世話になりました。
『人生の最後まで輝いて生きる』を大切に、介護現場で、地域で、
がんばりたいと思っております。

今年もよろしくお願いいたします。

平成31年元旦

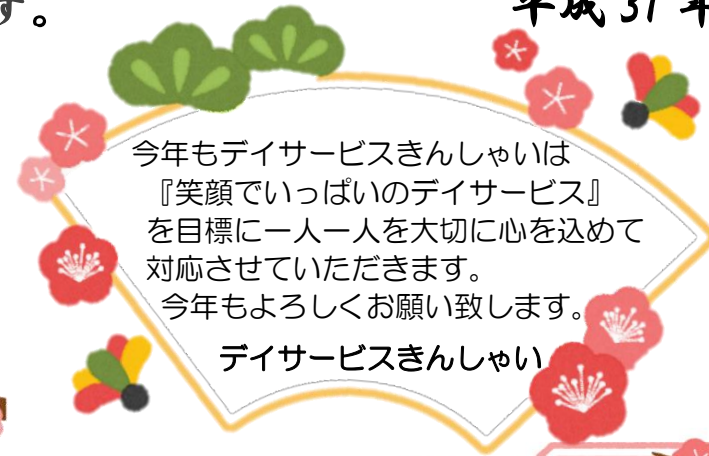


昨年は自立支援の見直しを行い
重度化防止に努めてまいりました。
今年も引き続き一人一人の自立支援を
ヘルパーステーション一丸となって
取り組んでいきます。
ヘルパーステーションきんしゃい



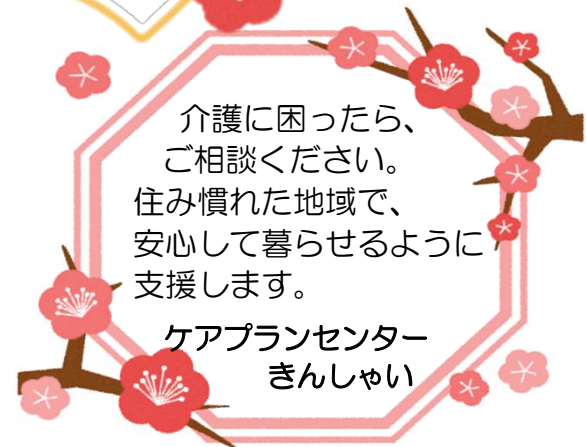
ご利用者が増えて
にぎやかになっています。
今年もどんどん増えてくれ
たらうれしいです。
職員一同がんばりますので、
よろしくお願いいたします！

デイサービスきんしゃい
帝大前



今年もデイサービスきんしゃいは
『笑顔でいっぱい』のサービスを
目標に一人一人を大切に心を込めて
対応させていただきます。
今年もよろしくお願いいたします。

デイサービスきんしゃい



介護に困ったら、
ご相談ください。
住み慣れた地域で、
安心して暮らせるように
支援します。

ケアプランセンター
きんしゃい

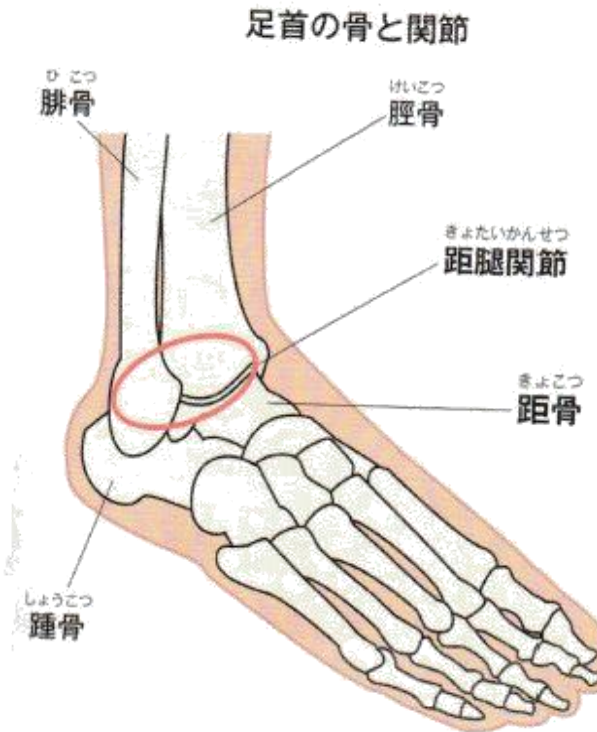
元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 49 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元気 !

足首は体の土台！足首のコリを取るだけで全身のゆがみが消え
骨も内臓も若返る

人間の体を、下から上に積み上げた建物のような構造と考えたとき、土台の部分にあたるのが足首です。足首は、立っているときは常に全体重を支えています。さらに、立つ、座る、歩くといった日常的な動作は、すべて足首が起点となり、バランスを保っています。私たちがスムーズに歩いたり走ったりできるのは、足首のおかげです。足首が司令塔のような働きをしているわけです。同時に、足首はいちばん負荷がかかるので、疲れがたまりやすい部位でもあります。私たちが見る限り 99%の人は足首がこっています。

そういった意味で、足首は元気を取り戻すエンジンです。近年、ふくらはぎは第 2 の心臓、または前身の血流ポンプとも言われ、重要視されています。足首が柔らかくてよく動く状態を見ると、足首の要となるのが『距骨』です。私たちは足首の関節をゆるめるだけで、自動的に骨の並びの狂いを修正、痛みやコリを解消していく体操にも取り組んでおります。



足首の核は『距骨』

距骨と下腿の間にある

『距腿関節』をゆるめると、

足首が柔らかくなり、

体の痛みやコリが解消します。

足首を 6 回まわす

左手で右の足指を引っ張りながら、距骨を中心に、足首を 1 周 15 秒以上かけて、大きくゆっくりと回す。3 回転したら、逆向きに 3 回転。

※左足も同様に。右と左で合計 3 分程度かけて、ゆっくり行う。

