



《デイサービスきんしゃい》 体操&お散歩!!

今年もあとわずかとなって参りました。クリスマスに大晦日、お正月の準備とまだまだ忙しい日が続きますが、何事も体が資本です！寒さに負けない様に体操やお散歩で体力を維持しましょう！

《体操》

《香椎浜イオン》



本店



本店

《江辻コスモス畑》

《体操》

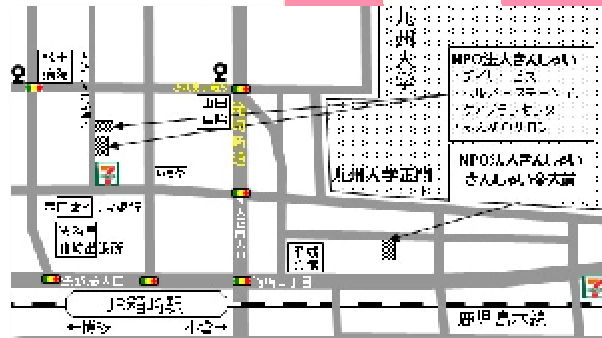


帝大前



帝大前

デイサービスきんしゃい帝大前 無料体験実施中！
見学自由!! お気軽にお越しください!!!



きんしゃい 12月号 vol.22

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>

11/16日 緑市ハコぼっぼ



天候に恵まれて楽しい一日でした!

《ヘルパーステーションきんしゃい》

毎日の生活の中で、お困りのことはありませんか?
随時、相談受付中です。

電話 409-2259

働いてくれるヘルパーさん募集中!!



無料相談会



11/14(金)に無料介護・年金・法律相談会を開催しました。前半の講演会から多数の方にご参加頂きまして誠にありがとうございました。



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 18 回 らくらくタオル体操「腰を強くするタオル体操」

<腰を強くする>

1. 両足を膝より後ろに引いて、安定した椅子に座る。
2. 肘を軽く曲げてタオルの両端を持ち、タオルの中央を膝に下に当てる。
3. 旨と腰をやや反らした姿勢を保ちながら上体を後ろに倒す様にしてタオルをカー杯 10 秒間引っ張り続ける。

これを 3 回繰り返して行なう。

腰の筋肉は、上半身の重さをしっかりと支えられる様に力強くしなければなりません。また、腰の筋肉は姿勢を維持するために緊張しっぱなしです。筋肉の緊張を解きほぐして柔らかくすることも必要です。

なお、腰を強くする体操は、脇腹の引き締めにも効果的です。

タオルを引っ張りながら、上体を後ろに倒す様にする。
10 秒間キープ

1 セット 3 回繰り返す。



タオルから手が外れない様にタオルはしっかりと握りましょう。
また椅子がひっくり返らない様に足の裏はしっかり床につけて行ないましょう。

※もし、腰が痛い時や、痛くなりそうな違和感を感じた時は、この体操は避けて下さい。