



# 《デイサービスきんしゃい》

インフルエンザが流行ってきていますが、皆様は体調管理をどうされていますか。きんしゃいでは御利用者の皆様と病気やケガに負けない体づくりを心掛けて毎日頑張っております。

まずは年の初めの初詣。今年も病気しません様に。

本店



帝大前



帝大前



本店



からだも動かします。皆様は足で手ぬぐいを広げられますか？



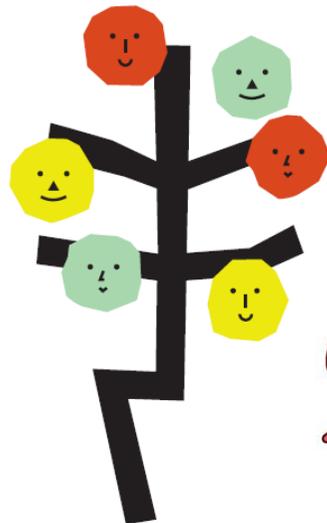
デイサービスきんしゃい帝大前 無料体験実施中！ 見学自由!! お気軽にお越しください!!!

# 《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!!

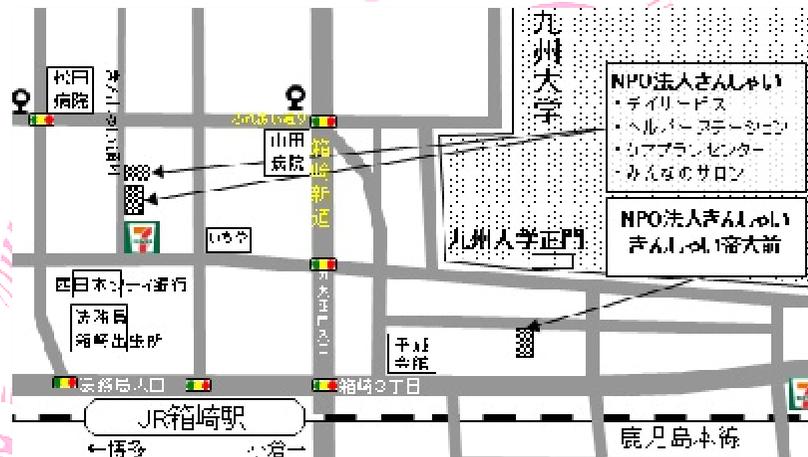


## 今後のイベント情報

- 無料年金・介護・法律相談会  
3月13日(金) 13:30~
- 緑市はこポッポ
- 帝大前ふれあい昼食会

## きんしゃい 2月号 vol.24

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>



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 20回 らくらくタオル体操「血圧改善タオルグリップ体操」

## タオル体操で血圧改善の事実

(NHK 食と健康の3大特集より)



血圧が10%も下がったというカナダからの情報！  
タオルグリップのヒントとなった「ハンドグリップ」では、  
高血圧の人の血圧が8週間後にナント平均10%下がったと  
いう結果が出ています。

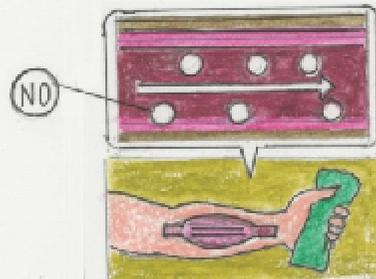
カナダの高血圧予防の研究者が発表した、画期的に血圧を下  
げるといふ「ハンドグリップ」、デジタル握力計を30%の力  
で握る方法で週3日実践したところ、血圧が平均10%も下  
がったということです。

血圧を下げるための生活改善には減塩やダイエット、有酸  
素運動などがあります。有酸素運動は1日30~60分、週5  
日以上続けると効果がみられますが、ハンドグリップの場合  
は、ナント1日15分、週3日で効果が期待できます。

カナダの握力測定器を利用したハンドグリップのかわり  
に、きんしゃいではタオルを使う「タオルグリップ体操」始  
めました。

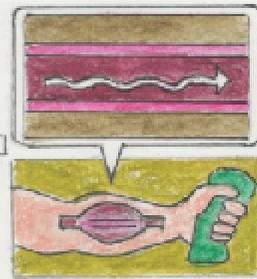
### 「タオルグリップ」で血圧が下がるしくみ

手の力を緩めると…



血管の筋肉がゆるむ  
ことで血液が流れ、  
NOによって血管が  
広がる

タオルを握っているとき



タオルを握っている  
間は筋肉がギュッと  
縮み、血液の流れは  
少し低下

タオルを握ると筋肉が縮み、血管内を流れる  
血流が低下します。

次に握った手を緩めると、血管を柔らかく  
する物質NO（一酸化窒素）が生成されま  
す。

NOには血管を広げ、柔らかくする働きが  
あり、このおかげで血管機能が改善し、血  
圧が低下するといわれています。