

# 《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

春光うらかな今日この頃。きんしゃいのお散歩も、春を実感できるような処へ足を運べるようになってきました。色んな場所でお花が咲いていましたよ。

## 《アイランドパーク外苑》

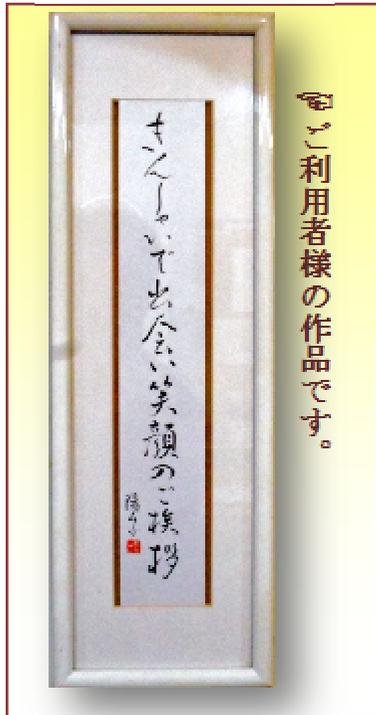


《東平尾公園》

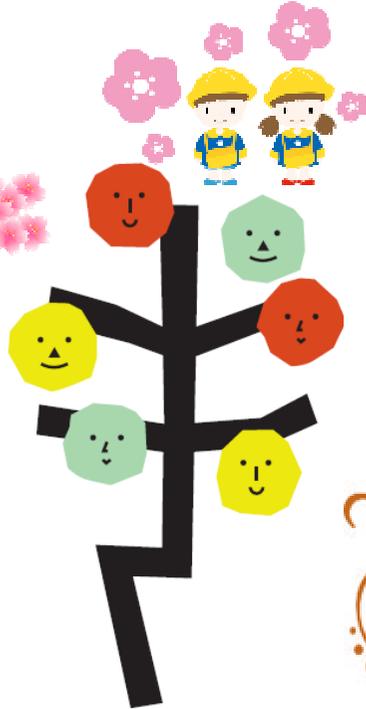


## 《サロン》

きんしゃいサロンではコーヒーやぜんざいをお楽しみ頂けます！  
(13時～16時45分)



ご利用者様の作品です。



# きんしゃい 4月号 vol.14

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>

### ★包丁研ぎ★

毎月第2水曜日 11時  
～13時予定



## 先月のイベントと今後のイベント予定

### ★5月23日(金)★

#### 第4回法律相談会

無料ですので是非ご利用下さい。



### ★3月26日(日)★

#### 大正琴演奏会

皆で大正琴に合わせて歌いました。



## 《ヘルパーステーションきんしゃい》

### 風邪で夜中に咳が止まらない時

夜になると咳がひどくなるのは副交感神経が優位になる夜間は気管が収縮しやすくなる為、気道が狭まり、咳が出やすくなると言われています。

#### 咳を止める方法

1.温かい飲み物をゆっくり飲む。(冷たい飲み物は刺激で気管が収縮してさらに咳が出ます。)

- ・ハチミツを入れた紅茶
- ・しょうがをいれた紅茶
- ・梅干を入れた番茶 体も温まり蒸気によって加湿効果もあります。



#### 2.ハチミツ

ハチミツは小児用の咳止めシロップと同等かそれ以上の効果があることが米国の研究で明らかになりました。(1才未満の乳児には与えてはいけません。)

抗酸化作用や抗菌作用があり、喉の奥の症状を和らげる効果があります。

大人だとスプーン2杯位が適量



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

## 箱崎商店 お店案内シリーズ

～No.13～

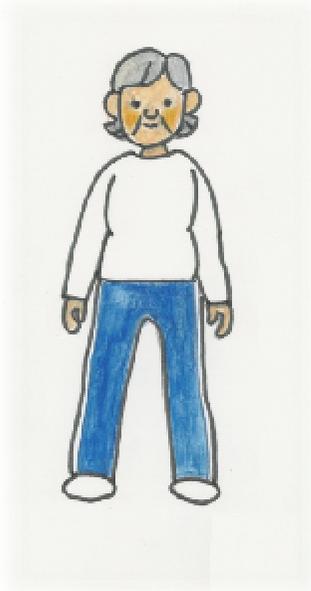
## あかし果実店 in ハトマーケット



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 10 回 中腰スクワット

## 足腰の筋肉全体を鍛える中腰&骨盤スクワット

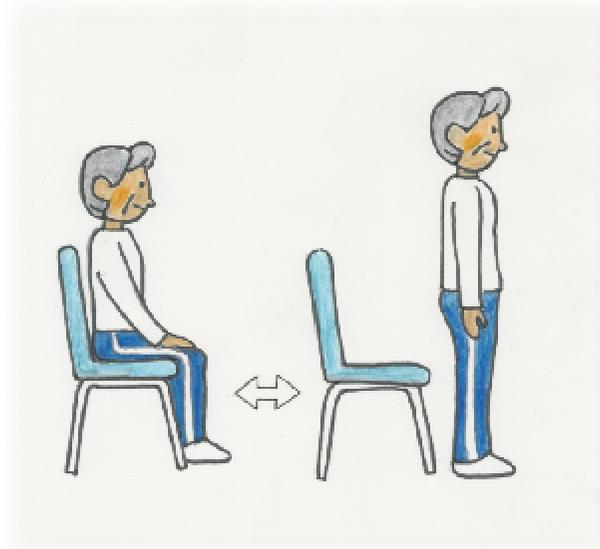


- ① 足を肩幅に広げ背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。足先は少し外側に開きます。



無理せず下せるところまで

- ② 椅子の背もたれに掴まりながら太ももが地面と平行になるまで曲げ、その後膝を伸ばして元に戻します。



※ 腰が痛い人は、椅子に腰掛け、その状態から立ち上がります。そこから再びゆっくりと膝を曲げて椅子に腰掛けます。この動作を繰り返します。回数は膝の負担にならないようにそれぞれで調整して下さい。

### POINT

背中を真っ直ぐに伸ばして行なう

### 終わりに…

骨格筋の 7 割は足腰に集中しています。「老化は足腰から」と言われるのは、足腰の筋肉が年齢を重ねるにつれ衰えてくる為です。

老化を防ぐには、足腰の筋肉量を増やす事が何よりも効果的なのです。足腰の筋肉を増やす運動として、良く知られているのがスクワットです。スクワットはとても簡単な運動ですが、奥が深くその人の筋肉量や体力に合わせて工夫できます。

きんしゃいでは各々の身体能力に合わせて取り組んでおり、足腰の骨格筋を効率的に鍛える様に努力しています。