

《デイサービスきんしゃい》

春を通り越して夏を思わせるような陽気に包まれた日が続くようになって参りました。草花が生い茂り、きんしゃいのお散歩も今が一番楽しい時期かも知れませんね。

帝大前

本店



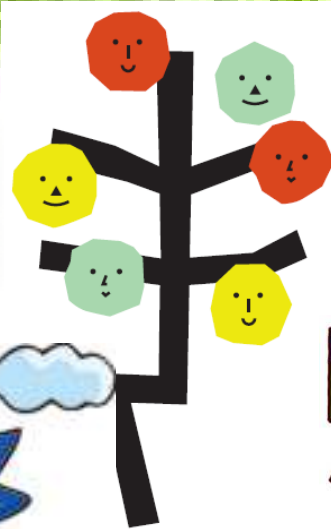
帝大前



本店



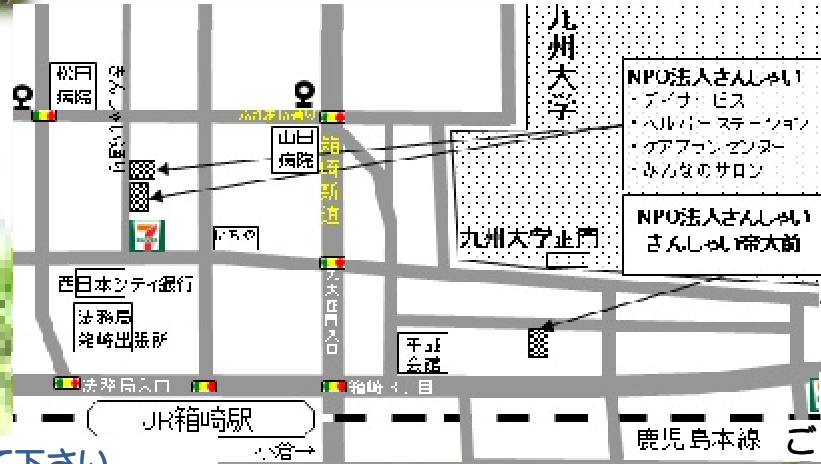
お近くにお越しの際は、遊びにいらして下さい。



5月

きんしゃい
5月号 vol.27

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>



《ヘルプ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!!

箱崎商店 お店案内シリーズ

~No.20~

呉服の香田

良い品をより安く、心をこめてお届けいたします。



4/19 (日) 箱崎マルシェ・縁市はこポッポ

雨にもかかわらず多数のご来店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 23 回 原点回帰！ねこ背を治せば 100 歳まで元気！

ヒザ立ちをしてみましよう

ピンと背筋が伸びた姿勢、これを「良い姿勢」と思っている人がほとんどです。

筋肉の力をつかってこの姿勢を続ければ次第に疲れてねこ背に戻ります。つまり、無理に背筋を伸ばすというねこ背の解決方法がそもそも間違いなのです。

この思い込みを捨てて、新しいねこ背の解決方法を身に付けましよう。

右のイラストのようにヒザ立ちをしてみして下さい。自然と背筋が伸びませんか？背筋や腹筋などの筋力の弱さがねこ背の原因ではないということが、この事からも分ります。

〈注意〉

ヒザ立ち姿勢でもねこ背になってしまう人は、身体のどこかに異常があることも考えられます。その場合はまず、医療機関などで異常をケアして下さい。



試してみましよう

ヒザ立ちの姿勢で、ちよつと無理にスネに体重をかけてみて下さい。

太ももの前の筋肉が張りませんか？これは骨盤が大腿骨から外れた為に、骨が骨を自然に支えられなくなって、筋肉で身体を支えたということなのです。

倒れない為には筋肉で踏ん張らないといけません。そのため、姿勢も崩れて行ってしまうのです。

このことから、良い姿勢は筋肉で強引につくるものではないことがわかります。