



《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!山笠編

暑い日が続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか?今回きんしゃいでは山笠の飾り山の見物を中心に散歩に出掛けました。TV のインタビューを受けた方もいらっしゃいます。

《千代流れ合同写真》



《天神1丁目エルガーラ》



《櫛田神社》



《帝大前菜園》



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 8月号 vol.18

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>



今後のイベント予定

★8月★
第5回法律相談会(29日)

《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!!

箱崎商店 お店案内シリーズ

吉積こんにゃく店

~No.17~



作っているところも見せてもらいました。
その様子は次の機会に♪

《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)

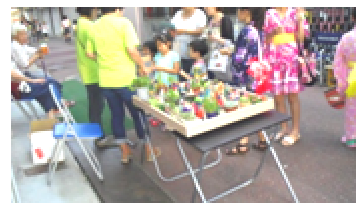
★包丁研ぎ★

毎月第2水曜日 11時~13時予定



★7月のイベント★

人形飾り(23, 24日)今年は皆で作りました。
第4回縁市ハコぽっぽ(27日)流しそうめん大盛況



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 14回 らくらくタオル体操肩の痛み予防改善編

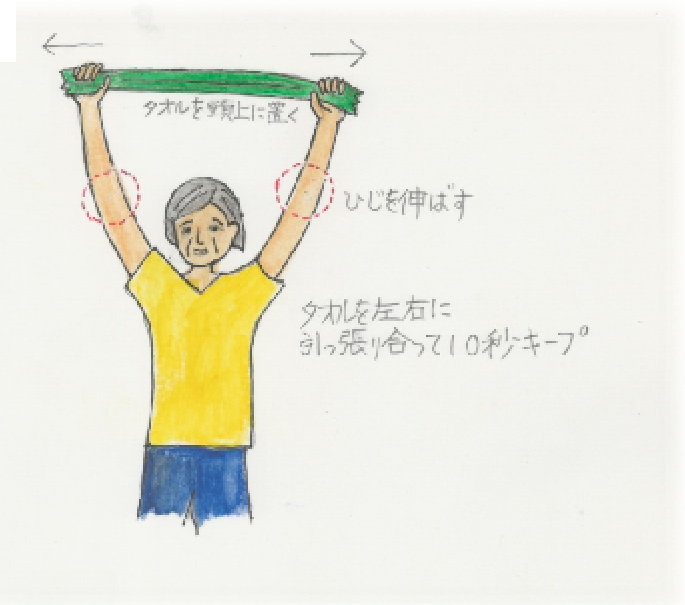
「肩の痛みの最も多い原因は五十肩です。」

五十肩は、肩の筋肉や靭帯などが痛む事で起きる肩の痛みです。なぜ五十肩と言われるのかと言うと、筋肉が衰える五十歳ごろに起きやすいからです。筋肉が衰えると筋力が低下し、筋肉にかかる負担が大きくなって痛みを起こす事が良く有ります。肩の痛みの予防や改善の為に筋肉の衰えを防ぐことが大切です。肩の筋肉に大きな力を発揮させるタオル体操を始めましょう。しっかり背筋を伸ばして行なうと背中や二の腕の引き締めにも効果が期待できます。

肘の痛みの主な原因は、肘の使い過ぎです。この痛みを防ぐには軽く動かしてストレスを和らげる事です。タオルを左右に軽く引いたまま、リズムカルに肘を曲げ伸ばしすることで、肘の筋肉の緊張を解きほぐし、痛みの軽減に役立ちます。

肩の痛みを予防・改善する

1. タオルの両端を持つ。慮手の幅は肩幅より少し広めにする。
2. タオルが頭の真上に来るように手を頭上に上げる。肩が硬い人は痛みを感じないところまで手を上げる。
3. 肘を伸ばしたまま、タオルを左右にカー杯引く。
4. カー杯引きあつたまま 10 秒間保持する。力を入れている間は呼吸を止めないようにする。休憩を挟んで 3 回繰り返す。



肘の痛みを予防・改善する

1. タオルの両端を持ち、肘を曲げタオルを胸の前に置く。
2. タオルを左右に軽く引っ張る。
3. タオルを引っ張ったまま、頭上で肘を伸ばす。腕を下ろしながら肘を曲げる。
4. タオルを左右に軽く引っ張りながら肘の曲げ伸ばしを、リズムカルに 10 回繰り返す。

