

《デイサービスきんしゃい》



夏のお出かけ

夏真っ盛りの8月ですが皆様お元気で過ごされておりますでしょうか。きんしゃいでは毎日欠かさずお散歩に出掛けております。

《博多港ポートタワー》



《夢タウン子供山笠》



今月のイベント

★7月1～6日(月～土)★

七夕かざりを利用者の皆さんと作りしました。



★7月23,24日(火,水)★

人形飾り、子供たちに大盛況でした。



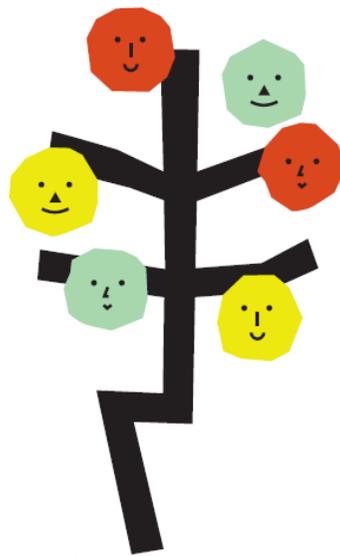
《サロン》

●介護相談●

介護でお困りのこと、何でもお気軽にご相談ください。



サロン きんしゃい



きんしゃい
8月号 vol.6

暑中お見舞い申し上げます！

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>



箱崎商店 お店案内シリーズ

《山ドライセンター》

～No.5～



箱崎商店街と共に50年余りお世話になりました。これからも技術とサービスに頑張りたいと思います。

《ヘルパーステーションきんしゃい》

夏を乗り切る夏野菜の効用

【その1】トマト

胃液の分泌を促進させ食欲不振に最適。ビタミンCやAを多く含む為、感染症予防にも効果があります。

風邪の予防、高血圧、歯周病、口内炎にも良いそうです。

トマトは生で食べてもいいですが、炒めたり、スープで食べてもおいしくいただけます。

和、洋、中とどの味付けでも合わせやすく、緑の野菜と卵を加えると彩りもきれいです。



トマトと卵のスープ

材料 (2人分)、

トマト (大)	0.5 個
卵	1 個
玉ねぎ (大)	4 分の 1 個
片栗粉	小さじ 1/2
水	500cc
鶏がらスープの素	大さじ 1
塩コショウ	少々
みつばなど	適量



介護川柳

老、老人の

お茶飲む背中に
母思う

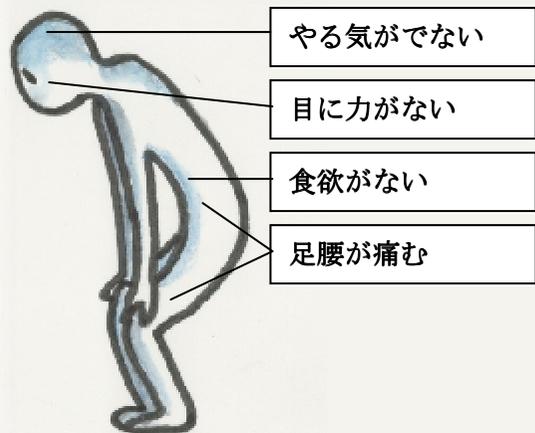
忝、「おばあちゃん」

孫の声には
嬉しそう

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

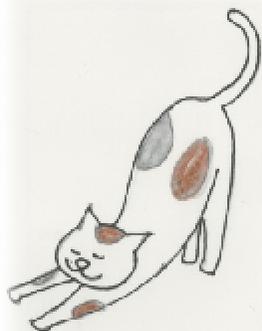
第2回 「猫背と反り腰」を治せば楽になる

少し動くとこんな格好していませんか？ ①



きんしゃい体操で猫背を治せば、全ての機能が良い方向に動き出し、今までの様ざまな不調が改善され健康で良い生活サイクルになります。きんしゃいで猫背治しに挑戦してみませんか。

②



猫背になると呼吸が浅くなります。呼吸を担っているのは左右二つの肺です。肺は胸郭という骨の中にあり、肺を入れるかごのようなもので、底には横隔膜のふたがついていて、肺はそれ自体では吸ったり吐いたりできないので、胸郭と横隔膜の力を必要とします。

これらを動かすのは胸の筋肉ですが、猫背では筋肉が常に縮んでいて呼吸が浅くなり、空気が十分に肺にはいきません。猫背を治せば胸の筋肉がうまく機能するようになり、深い呼吸が出来るようになります。

猫背のタイプ

③

猫背にはタイプがあります。タイプによって治し方に違いがあります。きんしゃいのトレーナーにトレーニングを始める前にあなたのタイプを確認してもらいましょう。

縦C型猫背



猫のように背中を丸めた形で、医学用語では【円背】と言います。立っていても座っていても背が丸まっていて、見るからに姿勢が悪い状態で一般的に猫背と言ひ、C型猫背とも呼びます。

縦S型猫背



腰を反らしているだけで背中丸まっている形で、医学用語では【凹円背】と言います。背筋を伸ばせず腰が反っている猫背です。一見すると、猫背には見えないことも多いので要注意です。若い方はほとんどがこのタイプでS型猫背と呼ばひます。

終わりに…

今回は猫背とはこういったものであるかという説明にとどめておきます。良く聞く言葉ですが意外と詳しいことは分からなかったりするものです。これからは背筋にも気を配りながら体操をしていきましょう。