



# 《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

今年は連日激しい雨が降ったかと思えば、午後には暑い日差しが街を照らす奇妙なお天気でしたが、皆様はどのように夏を過ごされましたか?きんしゃいのお散歩も止むなく屋内に赴く事になりました。

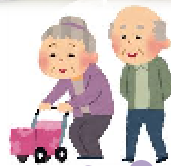
## 《そうめん流し》

本店



## 《アクション福岡》

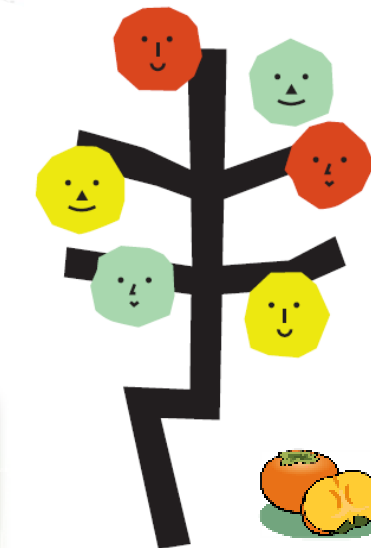
本店



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!!!

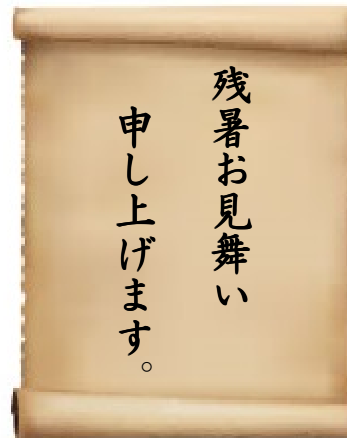
## 《夏休みの帝大前》

帝大前



# きんしゃい 9月号 vol.19

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

箱崎第一整骨院

~No.18~



まごころ込めて治療します♪

## 《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



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第15回 らくらくタオル体操 手首の痛み

手の指の痛み予防改善編

## 〈手首の痛み〉

手首がいつも痛むわけではないけれど、コップを持つと痛む、ペットボトルのふたをひねると痛むという様に、ちょっとした事で手首の痛みが気になる事があります。荷物を持つ、歩行器を押し回したり引いたり、というように力を入れた状態で手首を固定し続けることで手首に痛みがおきるのです。特に高齢者の転倒予防のためのT字型杖、多点杖等の使用によって手首を痛める事が増えています。手首の痛みの予防や改善のためには、時々手首を軽く動かしてやる事が効果的です。タオルを軽く握って手首を倒したり起こしたりするタオル体操はうってつけと言えます。この体操では、タオルを握るのも手首を倒したり起こしたりするのも、力まないで行ないます。

1. 両手の間を10センチほど離してタオルを握る。

濡れたタオルを絞る要領で、一方の手首を折ると同時に、もう一方の手首を手前に返す。これを繰り返す。

2. タオルを絞る様に手首を中心に右手首を前に折ると同時に左手首を手前に返す。

3. 続いて右手首を手前に返すと同時に左手首を前に折る。

4. 手首を折ったり返したりを繰り返す運動をリズムカルに10~20回繰り返す。



両手の間を10センチほどあける。

## 〈手の指の痛み〉

手の指の腱鞘炎は、指先を使う人たちの職業病として昔から注目されてきました。原因は、指で同じ動作を繰り返す事です。指に限らず腱や筋肉は使いすぎると痛みを起しやすく出来ているのです。

閉経後の女性は、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減る事で、指の腱鞘炎を起しやすくなる事も指摘されています。特に女性は手の指の腱鞘炎を予防することが必要です。そのためには血流を良くする事です。手の指でタオルを軽く握ったり緩めたりを繰り返すタオル体操で手の血行を良くしましょう。

タオル体操は肩の筋肉の強化、肩の痛みの予防・改善にも効果的です。

1. タオルを太めに丸める。

2. 丸めたタオルを一方の手に持ち、腕を前に伸ばす。

タオルを軽く握ったり緩めたりを繰り返す。

3. 手に持ったタオルを軽く握ったり緩めたりする運動を20回ほど繰り返す。

4. 左右の手を入れ替えて、同じ体操を行なう。



タオルはかろうじて握れる程度の太さに巻く