



介護予防のためのサロン

☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ） 代表 田中隆子

..... 2010年9月4日 サロンレポート

まだまだ残暑の厳しい中皆さんお元気な姿を見せて下さいました。体育館が使用出来ず代替の教室で心配致しましたが最後のフラダンスまで楽しんでおられました。（参加総数 50名）

★健康講話★ ～～からだの水分のお話～～

済生会下関総合病院保健師、高寄さんのお話

異常気象の今年は熱中症のニュースを毎日見聞きします。そこでからだの水分バランスについて教えていただきました。水分の摂取不足や排泄の増加により体内の水分バランスが崩れて脱水やむくみが起こりますが、加齢により水分不足の認識機能が衰え症状に気付くのが遅れてしまいます。水分補給には水と塩分の補給が有効です。脱水のサイン（右記）を見落とさぬよう体調管理に気を配りましょう。

脱水のサイン

- * 食事や飲み物が減る
- * 発熱による発汗
- * 微熱が続く
- * 下痢や嘔吐が増える
- * 尿の量や回数が減る

午前のメニュー

健康講話



好評だった

「チェアビクス」



座ったままで

リズム体操、筋トレ



午後のメニュー

フ ラ ダ ン ス（ダブリフラ下関）



◀優雅なフラダンス

体験レッスン▶

▼衣装にも目を奪われ



▼即席の観客席



..... 次回サロンのご案内

と き・・・10月2日（土） 10時～14時

ところ・・・下関市立大学体育館（上履持参）

要予約・・・参加費1000円（弁当代含む）

★申し込み・・・Tel/Fax 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

当日メニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

★昼食

★パステル画・アートヴィレッジ39