



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

..... 2011年2月5日 サロンレポート

厳しかった寒さも峠を越え、梅の開花の知らせも聞こえてきます。暖かい春が、もうそこ迄来ているのでしょうか。サロンにも皆さんのお元気な声があふれました。 (参加総数 57名)

健康講話

.....尿失禁って何?.....

済生会下関総合病院 泌尿器科看護師 小川恵美さんのお話、

尿失禁とは、自分の意思とは全く別に尿がもれ出てしまう症状です。尿道括約筋の収縮力の低下や骨盤底筋群の筋力低下により起こることが多い腹圧性尿失禁。治療の一つである骨盤底体操を杉村看護師さんの実技指導により体験しました。一日40回程を毎日欠かさず続ける事が大切で、2～3ヶ月すると尿もれの改善を実感できる人が多いようです。



健康講話と実技指導



鍵村先生とウッチーさんのお話



“ひと休みしましょ!”

普段の生活に+αの運動を! 毎日の生活習慣に、いつもとは違う何かを意識的にプラスし、継続する事により脳が活性化します。



二人組で
トレーニング



ハンドベルの演奏



中山先生
梅大ハンドベルクアアイア



演奏を体験しました

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2011年3月5日(土) 10時～14時

ところ・・・下関市立大学体育館 (上履き持参)

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 ★観光講話

★筋力トレーニング

★昼食

★脳トレ