



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

ホーモイ URL・・・<http://www.yg-life.net/homoj/>

・・・・・・ 2011年9月3日(土) サロンレポート ・・・・・・・

台風 12 号の接近で皆さんの出足を心配しましたが、風雨にめげず、いつもと変わらぬ参加者がありスタッフ一同安堵しました。ここ数年の異常気象や大災害には自然の脅威と人間の無力さを痛感します。環境への配慮など日頃の暮らしの中で出来る事をしっかり考えてみませんか？ （参加総数 58 名）

健康講話

～腎臓ってどんな働きをしているの？～

済生会下関総合病院 透析認定看護師 谷口裕子さんのお話

腎臓の働き

- ・老廃物や塩分を尿として体の外へ出す。
- ・塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整している。
- ・腎臓から出るホルモンの刺激を受け血液が作られる。
- ・体内の体液量やイオンバランスを調整し体調を整える。
- ・カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを作り強い骨の発育を助ける。

こんな症状はありませんか？

- ・尿検査で異常を指摘されたことがある。
- ・おしっこの色が変だと感じた事がある。
- ・おしっこが泡立っていると感じる。
- ・夜間に何度もトイレに行く。
- ・顔色が悪いと言われることがある。
- ・疲れ易く疲れが抜けない。息切れがする。
- ・靴や指輪がきつくなる。むくみを感じる。

★ひとつでも当てはまれば**要注意**です。

かかりつけ医か腎臓内科に受診を！！



腎臓は腰のあたり
左右にひとつずつ



鍵村先生と打田さん

家でも出来るストレッチを
教えていただきました。



100 点満点の笑顔 ♡♡

蓄音機で聴く下関の流行歌

下関になじみのある流行歌

- ・ 鈴をおさめて ・ 野崎小唄
- ・ 銀幕（エクラン）ぶし ・ 君恋し
- ・ 旅の夜風、などなど

♪ 郷愁をそそる音色に魅せられました。♪



・・・・・・ 次回サロンのご案内 ・・・・・・・

と き・・・2011 年 10 月 1 日(土)10:00～14:00

ところ・・・下関市立大学体育館(上履き持参)

要予約・・・参加費 1 0 0 0 円（弁当代含む）

★申し込み・・・Tel/Fax 083-231-2194

サロン担当 延谷鐵子

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

★脳力トレーニング