



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/>

..... 2012 年5月12日 サロンレポート



美しい新緑にこころ癒される季節ですが、今日は5月とは思えぬ肌寒さに驚かされました。気温の上下に気をつけましょう。ご覧のように市立大学の改修が終わり、広々と使いやすくなりました。今回は臨時の会場でしたが、いつも通り元気満載のサロンを楽しみました。（参加総数 47 名）

健康講話

～変形性膝関節症とは～

済生会下関総合病院看護師 高橋知子さん

膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が原因となって膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。治療法には、薬物療法、温熱・冷却療法、運動療法などありますが手術も選択肢の一つです。が、一番の治療法は筋肉を鍛えることです。サロンで行うリズム体操や筋力トレーニングに効力があるそうです。



筋力トレーニング

「初めまして
自称ミヤネ似！

よしひさ
佐藤昌久先生」

家でも出来るトレーニングを、ということで、椅子に腰かけたままで足腰を鍛える方法など見事なトークと共に習いました



脳力トレーニング

今回の脳トレは
個人ゲームと団体戦

いつも盛り上がるのは
団体戦！！
個人ゲームでおとなしかった人達も団体戦になると闘争心全開で大きな笑い声に包まれました。



新聞紙を破らないよう
繋げて切り裂き、長さを競う。青組優勝！

傘のゴールをめがけて
お手玉を投げ入れる。
皆さん大変上手でした

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2012 年 6 月 9 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

★レクレーション・アンクルンの演奏