

2013年4月6日  
サロンレポート

# 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/>



窓辺の桜が葉桜に変わり、悪天候の中、新年度のサロンが開催されました。久し振りの小笠原先生の御指導で「365歩のマーチ」の曲に合わせて、筋力トレーニングを楽しみました。(参加総数49名)

## 健康講話 ～メタボリックシンドローム～

済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、生活習慣病の発症・悪化に大きく関係します。内臓脂肪の蓄積は、食事(過食)や運動不足が大きく影響しているそうです。

食事のポイントは①食事のタイミング(規則正しく食べる)②エネルギー量を守る③食品のバランスです。そして食後血糖値の上昇を抑えるには、食べ方(数回に分けるとカロリーが低い)・食べる順番(食物繊維→タンパク質→炭水化物)を工夫することだそうです。日ごろ何気なく食べている食事を見直すことを学習しました。



## フォークダンス

小笠原先生の「前に」「後ろに」の掛声がひびく～  
まちがってもOK たのしく笑顔で



## 筋力トレーニング(骨盤低筋体操)



## “ハランで花飾り”



「お天気が悪かったけど  
来てよかったわ」

「こんなに素敵な花飾りが  
できて嬉しいー」



.....これからのサロンのご案内.....

ところ・・・ 下関市立大学体育館(上履き持参)  
じかん・・・ 10:00～14:00  
要予約・・・ 参加費1,000円(弁当代含む)  
★申し込み・・・ Tel/Fax 083-231-2194  
サロン担当 延谷鐵子

### 午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話  
★筋力トレーニング

### 午後のレクリエーション

★5月11日(第2土):折り紙  
★6月1日(土):アンサンブル・アボ

