

2013年7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/>

「猛烈な暑さ続く」熱中症に注意」と、暑さを避け、こまめに水分を取るなど、熱中症に十分注意するよう気象庁が呼びかけています。暑さに慣れない7月初旬としては記録的で、大気も非常に不安定で、今朝は土砂降りでした。(参加総数56名)

## 健康講話 ～認知症の初期症状と予防について～

済生会下関総合病院 認知症ケア認定看護師 吉永奈央さん

認知症は、記憶や判断力、意思疎通など脳の働きが低下し、普通の生活を送るのが難しくなる病気です。まず早期発見が重要で、本人や周囲の人が共に病気を認識することがすべての出発点です。また、認知症になっても安心して生活できる環境をつくることです。記憶障害や見当識障害(時間・場所・人が分からない)も理解して受け入れ、その思いを尊重して対処することが大切です。予防には運動が効果的で、和食中心の食生活や適度に頭を使って人と交流し、良い生活習慣を持つことです。



みんなで体操 1. 2、1. 2 こんなにしなやか(^O^)/☆



頭も、手も、足も  
フル回転!

ジャンケンポン!  
あっ いたた(笑)



太鼓でリズム♪  
ソーレ♪ トトン トン♪



風船サッカー ポーンポーン



シーツの穴に向かって  
ヨイショ ヨイショ(^.^♪

..... これからのサロンのご案内 .....

場 所・・・ 下関市立大学体育館(上履き持参)  
時 間・・・ 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

午後のレクレーション

★8月3日(土):フラダンス  
★9月7日(土):みんなで歌いましょう!

