

2013年8月3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/homj/>

暑中お見舞い申し上げます。

夏本番、寝るのいい夜が続きますが、あちこちの町で花火の音や太鼓やお囃子が聞こえ「夏越し祭」「納涼祭」などが開かれています。

今年の夏は猛暑なのでお互いに体調をくずさないようにしたいですね。(参加総数63名)

健康講話

～熱中症対策で暑い夏を乗り切ろう!!～

済生会下関総合病院 在宅ケア科 看護師 首藤悦子さん

熱中症予防

- ・ 水分を少量ずつ定期的に補給しましょう。
- ・ 就寝前、起床時、入浴の前後、外出中、運動の前後・運動中には水分補給をしましょう。
- ・ 水だけでなくスポーツドリンク(ナトリウムを40mg/100ml含むもの)野菜ジュースなどでこまめに栄養と水分補給をしましょう。

経口補水液の作り方

湯冷ましの水1ℓに、食塩3gと砂糖40gを入れよくかき混ぜます。飲みやすい温度まで冷まします。*経口補水液は市販のOS-1(オーエスワン)があります。



参加者と一緒にフラダンス



ストレッチ



気持ちはハワイ



最後は笑いヨガ



首もストレッチ

● 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

午後のレクリエーション

★ 9月7日(土): みんなで歌いましょう

★10月5日(土): 脳トレ

