2013年12月7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/

街路樹の落ち葉が歩道に舞う季節となりました。この冬は寒さが厳しいとの長期予報がでているようですが、サロンには元気な皆さんの笑い声が響きわたり、寒さもどこ吹く風という様子でした。　（参加総数　５４名）

健 康 講 話　　**～嚥下体操で誤嚥を予防しよう～**

済生会下関総合病院　看護師　藤本貴子さん

※高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤嚥とは唾液や食物などが食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことをいいます。誤嚥した唾液や食物に含まれた細菌が気管から肺に入り、炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。

※ 誤嚥性肺炎の予防のポイント

①お口をきれいにしましょう＜特に寝る前と朝食前は口の中を清潔に＞

②**嚥下体操**をしましょう＜お口の簡単な体操で（口や頬を動かす）唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。＞

笑いヨガ！ホッホッハハハ

酸素をたくさん取り込んで

ひとあし早いクリスマス

かわいいエプロン
いただきました

市立大学吹奏学部の皆さんのステキな演奏

音楽に合わせてプレゼント交換。何が回ってくるかしら?

・・・・・・　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
★　１月１１日（土）：カルタ大会
★　２月　１日（土）：脳トレ