サロンレポート
2014年4月5日

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/

♪♪さくら～さくら～♪♪

朝の小鳥たちのさえずりに目を覚ます季節になりました。新しいお仲間６人の参加とともに今年度のサロンがスタートしました。　（参加総数　７０名）

健 康 講 話

～味覚チェック！濃い味付けに要注意～

済生会下関総合病院　糖尿病認定看護師　安田直子さん

・塩分をとりすぎると ⇒ 高血圧（動脈硬化）が引き起こされます。高血圧があると、将来心血管障害・心筋梗塞・脳血管障害の発症や再発、腎症の発症や進行の危険が高くなります。
糖尿病があって高血圧があると、血管障害のリスクがより高くなります。いち早く「高血圧」をみつけ、治療することがとても重要です。

・高血圧を予防・進行させないためには ⇒ 塩分をとりすぎないことが一番です。

ちょっと一服　お味噌汁の試飲
通常のインスタント汁には塩分2gが入っています。今日は2倍に薄めて（1g）の試飲です。
お味はどうですか・・・？

	塩分摂取量の目標値（1日あたり）
男性	9g未満／日
女性	7．5g未満／日
血圧が高めな方	6g未満／日

＊ナトリウム 400 ㎎　＝　塩分約１ｇ

≪多肉植物寄せ植え≫

☆吉田玲子さん指導（下関園芸センター）

ギューッとつめて植えましょう

植えてから１週間後にたっぷり水やりします

多肉植物とは乾燥した環境に適応する為に葉・茎・根などの内部に水分を貯蔵する植物の総称です。

新しく参加された方々です。よろしくお願いします。

足で字を書いてみましょう

・・・・・・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

★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
★５月１０日（土）：脳トレ
★６月　７日（土）：アカペ　ラブ　（下関市立大学）