

2014年6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/homoi/>



今年の梅雨入りは全国的に早く、各地で大雨や長梅雨のニュースを聞き、暗くなっていたようですが、今日のサロンは学生ボランティア10名の参加やフラダンスで花が咲いたように明るい1日でした。  
(参加総数 66名)

## 健康講話

### ～スキンケアについて～

済生会下関総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 杉村千尋さん



スキンケアのポイント!!

- ・優しく洗いましょう ⇒ しっかり泡立てる。ゴシゴシしない。湯音は38℃くらいが理想
  - ・保湿しましょう } 入浴(洗浄)後なるべく早く保湿剤を塗布する。
  - ・保護しましょう } 皮膚をこすらない
  - ・予防しましょう ⇒ 刺激から身を守る(紫外線など)。食事や水分摂取を心がける。
- ※体も顔も同じ肌です。どちらもスキンケアしましょう。

## 《ホ・アロハの皆さんのフラダンス》

ウクレレの伴奏付きで  
みんなで一緒にフラダンス



## 健康になりま帳

・家庭で毎日少しでも運動を続けるための記録帳です。  
運動には

- ① 日常生活での動き (6000～7000歩)
- ② 有酸素運動 (毎日30分以上、週180分以上)
- ③ 柔軟体操
- ④ 筋トレ

があります。出来る事から少しずつ始めます

## 柔軟体操・・・ゆ た かしあわせ

「た」のポーズ



.....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1,200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  
★7月5日(土):絵手紙  
★8月2日(土):脳トレ

