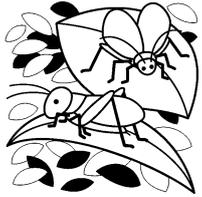


介護予防のためのサロン



☆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/>

今夏は梅雨のように雨が多く、局部的豪雨など異常気象に見舞われましたが、ようやく晴天に恵まれ、虫の声など秋の気配を感じるようになりました。

(参加総数 60名)

健康講話

～高血圧の話～

済生会下関総合病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 安村美穂さん

《血圧の目標値は》

高齢者⇒140/90mmHg 未満 (診察室血圧)・135/85mmHg (家庭血圧)

《血圧を上げるいろいろな原因》

肥満・ストレス・喫煙・飲酒・乱れた食生活・睡眠不足・加齢・家族歴・寒さなど

《日常生活を見直しましょう》

①食事 → 減塩：高血圧の患者さんは1日6g未満が目標です(健康な人は11~12g)

酸味や香辛料などを入れて、少しずつ塩分を減らしていきましょう。

②適正体重の維持 → BMI (体重kg÷[身長]²)で25をこえないようにしましょう。

③日常生活 → 禁煙しましょう・マイペースで運動を行いましょう。睡眠・休養をしっかりとり、ストレスをためないようにしましょう。

④家庭で血圧を測りましょう → 上腕用をお勧めします。(手首、指先用は誤差がやすい) 朝と晩に座って測定・腕帯は心臓の高さにする



初めて参加された方々。よろしく(^^♪

県知事へ「高齢者の孤独死が増えており、空き家を高齢者のシェアハウスなどの共同生活で利用できないか」と提案しました。「どこでもトーク」へ田中代表参加



まずは整列



ボールを使って様々な筋トレ



.....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

午後のレクリエーション

★10月4日(土):アンサンブル・アポ 演奏

★11月1日(土):手作り作品(クリスマス)

