

2014年11月1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/>

秋の夜長に聞く虫の音もどこか物悲しく聞こえる季節となりましたが、サロン会場では、皆さんの元気な笑い声があふれていました。今日も新しく体験に来られた方が4人いらっしゃいました。
(参加総数 67名)

健康講話

～足のお悩み：こんな症状ありませんか？～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 宮本青佳さん

下肢（ふくらはぎ、すねなど）に、血管がポコポコ膨れていたり、浮き出て見えるようなことはありませんか？これを、**下肢静脈瘤**と呼びます。下肢静脈瘤は、血管の逆流を防ぐ静脈の弁が正しく閉じなくなり、血液が逆流することによって起こる病気です。

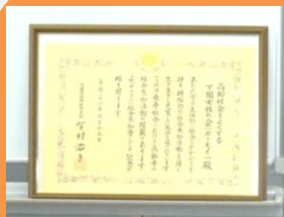
症状⇒●足がだるい・痛い・重い●むくみ●かゆみ●寝ているとき足がつる●湿疹や出血

●血管がポコポコ膨れる●一部の血管が浮き出てみえる●皮膚がぼろぼろになるなど

日常生活での注意⇒【日中は】長時間の連続した立ち仕事などは避け、1時間に5～10分は、足を心臓より高くして休息しましょう。

【夜間は】夜寝るときには、クッションなどを使用し足を高くして休みましょう。足は清潔にしましょう。

【その他】体重のコントロールによって、症状が改善する場合があります。



社会参加章 記念の盾と書状

サロンの活動が「エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例」に選ばれました。

「笑いヨガ」

最初はあいさつ

手足ブラブラ、リラックス



松ぼっくりでクリスマスツリー



「絵具を使うなんて20年ぶり・・・」と

学生も手伝って？います

・・・・・・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

★12月6日（土）：クリスマスコンサート

★1月10日（土）：お正月の遊び

