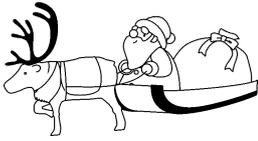


2014年12月6日  
サロンレポート

# 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/>



朝夕の冷え込みも厳しさを増してきました。今日のサロンは朝から小雪がチラチラしてとても寒かったのですが、たくさんの方に参加していただきました。臨時の会場でしたが、いつも通り楽しくできました。(参加総数86名)

## 健康講話

あなたの腎臓を守りましょう

～慢性腎臓病(CKD)って知っていますか?～

済生会下関総合病院 透析看護認定看護師 谷口裕子さん



※慢性腎臓病(CKD)とは  
腎臓の動きが悪くなる病気で、発症には高血圧や糖尿病などの生活習慣病が深く関係します。



◎慢性腎臓病の進展を防ぐ基本は

- ・老廃物の排泄
- ・体液(尿など)の調節
- ・ホルモンの分泌
- ・生活習慣の改善
- ・食事療法
- ・薬物療法

※腎臓の負担を減らし長持ちさせるために

- ・腎臓内の活性酸素を消す⇒1日コップ2杯のウーロン茶を食事のときに温めて飲むと良い。
- ・塩分を腎臓に入れない⇒海藻類(もずくがおすすめ)を食べる。
- ・腎臓に細菌・ウイルスを入れない⇒腎臓が悪くなるきっかけは、風邪のウイルスが多い。

ケーキも  
ありました



ペーをしながら、はいポーズ



プレゼント交換・おとなりへ、ハイ



何が入っているかな? 楽しみ!



市立大生によるクリスマスコンサート



.....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

★1月10日(土): お正月の遊び  
★2月 7日(土): 民話の語り

