

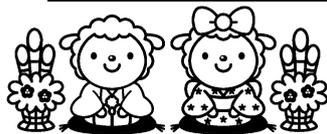
2015年1月10日  
サロンレポート

# 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/>

新しい年を迎え、今年1年の目標を立ててみてはいかがでしょう？まだまだ  
きびしい寒さが続きますが、体調には十分気をつけてください。今年もサロンへの  
参加お待ちしております。(参加総数54名)



明けまして  
おめでとう  
ございます



済生会下関総合病院  
吉永奈央さん

## 健康講話 ～認知症の初期症状と予防について～

1. 認知症を疑う初期症状  
◎物忘れが目立ち、日常生活に支障をきたす(自分自身が自覚でき、周囲も気づく)  
◎性格や生活のリズムが変わった ◎理解できない  
◎できていたことができない(判断力・決断力の低下)
2. 主な症状に対する対応例  
◎記憶障害(物忘れ)→安心感を与える言葉がけが大事  
◎見当障害(時間・場所・人がわからない)→わからないことを改めて聞かず、初めから一緒に確認する。
3. 認知症の予防  
◎食生活の改善(よく噛むことが大切) ◎有酸素運動 ◎生活習慣 ◎頭を使う  
◎その他→・ずばらにならない・自分のことは自分で・人との交流を持つ 等

## ▼リズム体操



12月のリベンジ・上手にできました(^)v

## ▼筋肉トレーニング



365歩のマーチ!久しぶり、楽しかったです



▲新春かるた取り 誰の手が一番下?



ナイスシュート(^o^)

.....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

★2月7日(土):民話の語り(黒瀬圭子さん)

★3月7日(土):脳トレ

