

2015年2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/homoj/>



立春とはいえ寒さの厳しい朝「寒いですね！」の挨拶が飛び交う中、たくさんの方が元気な様子で参加されました。リズム体操・筋力トレーニングで体が温まり、歌や民話のかたりで童心にかえり、楽しい楽しい一日でした。(参加総数 75名)

## 健康講話

～知っておきたい感染症の新しい知識～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 村中美加さん



鳥インフルエンザ⇒鳥類に対して感染性を示すA型インフルエンザウイルスです。

通常はヒトに感染しないが、稀に感染する場合があります。

現時点では、感染した鳥やヒトと濃厚に接触した場合に限られます。

エボラ出血熱 ⇒エボラウイルスによる感染症です。ワクチンなどはありません。

エボラウイルスに感染し、症状が出ている患者の体液等や患者の体液等に汚染された物に触れた際、感染します。空気感染はしません。

デング熱

⇒デングウイルスによる感染症でネッタイシマカやヒトスジシマカによって感染します。ウイルスを持っているネッタイシマカやヒトスジシマカに刺されることで感染します。蚊に刺されないように注意しましょう。

中東呼吸器症候群 (MERS ; マーズ) ⇒MERSコロナウイルスが原因の感染症です。主として中東地域で患者が報告されています。ワクチンや治療法はありません。

▼筋力トレーニング・・・体も頭も一緒に使って

▼リズム体操・・・「なごり雪」♪にのって



▼金森修さん作：民話の主人公 ▶民話のかたり (黒瀬圭子さん)  
「かさこじぞう」「鼻たれ小僧」のかたり、「白いなす」の読み聞かせ



.....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
- ★レクリエーション

3月 7日 (土) : フラワーアレンジメント  
4月 11日 (土) : 脳トレ

