

介護予防のためのサロン

2015年4月11日

サロンレポート



☆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/>

春風によってほのかな花の香りが漂うころとなりました。新しいお仲間の参加とともに、新体制で今年度のサロンがスタートしました。スタッフは少しあたふたしましたが、皆様のご協力で楽しく終えることができました。(参加総数 60名)

健康講話

放射線ってなに？がん治療で用いられる放射線・・・

済生会下関総合病院

がん放射線療法看護認定看護師 倉富 彰さん

放射線には自然放射線と人工放射線があります。自然放射線は食べ物や宇宙からつねに出ています。我々は、生活している中で知らないうちに放射線を浴びているのです。

放射線と放射能

○診断・治療⇒放射線(エックス線)

発生装置を使って出します。スイッチを押さないと出ません。

○核医学 ⇒放射能(放射線を出す能力のこと)

放射能が出続ける。自然に出ています

がん治療で用いられる放射線

放射線治療の原則は標的(がん)には十分なダメージを与えながら周囲正常組織への影響を許容範囲にとどめる。(局所療法である・適応が広く、手術不能の場合でも治療可能なことが多い・一般に手術や化学療法より副作用が少ない)



▼リズム体操(フォークダンス)体が自然に動きます



▼筋力トレーニング(初心にかえって)



▼脳力トレーニング(指遊び)



▼脳力トレーニング(あしぶみラダー)



・・・・・・・・・・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 083-253-4892

サロン担当 田中隆子

午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

午後のレクレーション

★5月9日(土):食生活改善推進協議会
(福永さんのお話)

★6月6日(土):大正琴

