

# 介護予防のためのサロン

2015年5月9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/>

初夏の気配も感じるこのごろ、今日のサロンは教室で行われました。いつものように体を十分に動かすことはできませんでしたが、笑い声は部屋いっぱいに響いていました。今年度は4人の学生が参加します。 (参加総数 65名)

## 健康講話

### ～頭痛のお話～

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師  
安村 美穂さん（済生会下関総合病院）

#### 頭痛の種類

日常的に起こる頭痛：風邪や二日酔いなどが原因の頭痛⇒原因が解消されれば自然に治る。

慢性頭痛：原因となる他の病気がなく、繰り返し起こる頭痛（片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛）  
頭痛自体が治療の対象となる

脳の病気に伴う頭痛：くも膜下出血や脳出血など他の病気が原因で起こる頭痛

（危険な頭痛） 急激に激しい痛みがあらわれることが多く、生命にかかわることもある



※気になる頭痛があればすぐに受診しましょう

1日2分！頭痛体操をしてみましょう



### ▼音楽に合わせてリズム体操



### ▼筋力トレーニング



### ▼福永さんのお話（健康かむかむクッキング）



食べる力は生きる力…ゆっくり噛んで食べましょう

- 食べすぎを防止する
- 内臓脂肪を燃焼させる
- 食物繊維の多い野菜を摂る事で腸運動を促進させる

一年間、よろしくお願いします



・・・・・・・・・・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 083-253-4892  
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

★6月6日（土）：大正琴

★7月4日（土）：脳トレ

