

介護予防のためのサロン

2015年6月6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/>



梅雨入りしたものの日中は汗ばむほどの陽気となりました。「笑いヨガ」でサロン会場はワッハハ！の大合唱。午後からのレクリエーションは今風？の大正琴。演奏は耳も目も楽しませてくれ、皆さんとても盛り上がっていました。（参加総数 65 名）

健康講話

～タバコにはどんな害があるの？～

済生会下関総合病院

手術看護認定看護師 丸岡 聖路さん

◎タバコの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には、4,000 種類以上の化学物質が含まれています。

そのうち、発がん性物質は、なんと60 種類以上

○ニコチン ⇒ 血管を傷つけたり、血流を悪くするため、血圧を上昇させます。

○タール ⇒ さまざまな発がん性物質を含みます。

○一酸化炭素⇒ 赤血球のヘモグロビンと結合して体内を酸欠にします。

⊘ 心臓血管系への影響【狭心症や血栓症が起こりやすくなります】

⊘ 呼吸器合併症【術後肺炎が起こりやすくなります】

⊘ 創傷治癒【手術の傷が治りにくくなります】



▼恒例のフオークダンス



私のお相手は？

いました



▼笑いヨガ（学生もみんな笑う）



▼大正琴（あかねの皆さん）パワフルな演奏と楽しいパフォーマンス、ありがとうございました



・・・・・・・・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

午後のレクリエーション

★7月9日（土）：脳トレ

★8月1日（土）：パステル画

