

介護予防のためのサロン

2015年8月1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.vg-life.net/homoi/>

今日から8月になりました！ 暑さ真っ盛りです。
久しぶりの脳トレ。スリーAのゲームで失敗して笑い、成功して笑い。
たくさんの笑い声で暑さを乗り切りたいものです。

参加者67名



健康講話

「かくれ脱水に気付いて

熱中症を予防しよう」

済生会下関総合病院

集中ケア認定看護師 福永沙織さん

脱水チェックの方法は、手の甲ををつまにあげ、すぐに戻し、元の状態に戻るまで3秒以上かかる人、OS1、経口補水液を「おいしい」と感じる人は「かくれ脱水」の可能性がある。

高齢者は、体の水分が50%に減少しており、暑さに対する感覚機能・調節機能も低下しているので、意識してこまめに水分補給をすることが大切です。部屋の温度・湿度管理はエアコンと上手に付き合ひましょう。

7月20日～26日 山口県
救急車で運ばれた熱中症は
114名(65歳以上 46%)

▶ 午後から脳トレ 頭も！手も指！、足も！フルに使いました ◀

お手玉まわし



風船サッカー



リズム三拍子



風船バレー



・・・・・・・・・・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

午後のレクリエーション

★9月12日(土)：パステル画

★10月3日(土)：市立大学生 落研



