# 介護予防のためのサロン

２０１５年９月１２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/

今年は例年に比べて台風の発生率が異常に多く、秋の気配がいつもより、早く感じられます。午後からのレクレーション（パステル画）では皆さん童心にかえって無心に絵を描き、楽しんでいました。　（参加総数５５名）

## 健　康　講　話

**～緩和ケアを知っていますか？～**

**済生会下関総合病院**
**緩和ケア認定看護師　山本　千春さん**

「緩和ケア」とは、
　重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア

＜緩和ケアとがんの治療について＞
　がんの治療に伴う苦痛（吐き気、食欲不振、痛みなど）の状況に応じて、緩和ケアはがん治療とあわせて行われます。
※緩和ケアで行われる医療やケアは様々です。
　緩和ケアは治療中の病院でも、緩和ケア病棟でも、ご自宅でも、受けられます。
　緩和ケアには、それぞれの症状にあった適切な治療やケアがあります。「つらいな」と思ったら、どんなことでも遠慮せずに相談してください。

▼リズム体操（おもちつき上手にできました？）

▼「笑いヨガ」でハイタッチ

▼パステル画（藤井元康先生）・・・上手に描こうとしないで

まずはウオーミングアップ

## ・・・・・・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**
**★１０月３日（土）：落語**
**★１１月７日（土）：アクリルたわしをつくろう**