

介護予防のためのサロン

2015年10月3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/>



朝から秋晴れ。各所でイベント盛りのためか・・・？

いつもより参加者が少なめでしたが、恒例の元気体操を365歩のマーチに合わせて楽しみ、市大生による落語で大笑いしました。体も頭もフル回転。 (参加総数50名)

健康講話

～糖尿病のウソ・ホント

あなたはどこまで正確に答えられますか？～

1. 糖尿病が治るって本当？・・・×
2. 糖尿病は遺伝する？・・・○
3. 糖尿病があると手術や抜歯ができないって本当？・・・×
4. ○○を食べれば糖尿病にならないって本当？・・・×
5. 糖尿病の人は糖質をとらないほうがいいって本当・・・×
6. 食後の血糖値に影響しやすい食べ物は・・・炭水化物（芋、豆、果物など）
7. 中性脂肪を上げやすい食べ物は・・・果物など
8. 30分で約100kcal消費する運動は・・・軽い散歩、軽い体操

※糖尿病は治す病気ではなく、気長に上手に付き合っていく病気です。

済生会下関総合病院

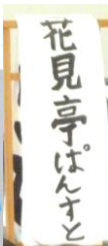
糖尿病看護認定看護師 安田 直子さん



▼リズム体操（今日のリズムダンスはどうでした？）



▼落語（市大生）



▼筋力トレーニング（365歩のマーチ）



・・・・・・・・・・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

★10月7日（土）：アクリルたわしをつくろう

★12月7日（土）：クリスマスコンサート
（下関市立大学吹奏楽部）

