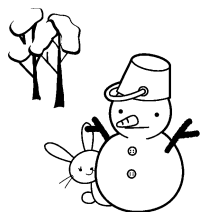


介護予防のためのサロン

2015年12月5日
サロンレポート



☆主催・高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子

ホーモイ URL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>

会場が変更され、朝から準備の為バタバタでした。

市大の吹奏楽部によるクリスマスコンサートでのなつかしい曲や、クリスマスプレゼント交換など楽しいひと時でした。
(参加総数68名)

健康講話

～保湿の重要性について～

済生会下関総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 池田 千尋さん

皮膚の生理機能を正常に保つ ⇒ スキンケアが必要(洗浄・清潔、保湿、保護)
＜乾燥とは＞

- ・角質水分量が減少している状態
- ・保湿能は「皮脂」「角質細胞間物質」「天然保湿因子」により保たれる
- ・老化、栄養不足、浮腫により皮脂腺の減少・角質細胞内の天然保湿因子の減少などにより水分保持能力が減少する

＜保湿・乾燥の予防＞

- ・熱い湯に長時間つか入浴は避ける
- ・低刺激の洗浄剤を選択する
- ・石鹸はよく泡立ててこすりすぎない
- ・保湿成分の含まれる入浴剤を使用する
- ・入浴後はすぐに(できれば5分以内)クリーム剤を塗布する
- ・加湿器を使用する



▼リズム体操



▼筋力トレーニング(笑いヨガ)



▼市大生15人によるクリスマスコンサート



恒例のプレゼント交換 ▶



・・・・・・・・・・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

★ 1月9日(土): 梅光学院大学生による催し

★ 2月6日(土): 脳トレ

