

介護予防のためのサロン

2016年3月5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/>



久しぶりのマットや段踏み体操、「きよしのズンドコ節」に合わせた小笠原先生オリジナルの体操などに参加者はのりのりでした。外はポカポカ陽気の午後、室内ではアンサンブル・アボによる演奏や声楽に会場は酔いしれました。（参加総数 68 名）

健康講話

～突然死について～

済生会下関総合病院

慢性心不全看護認定看護師 山口 健二さん

※突然死とはなにか？

「予期していない突然の病死」のことで、急死ともいい、発症から死亡までの時間が24時間以内という医学的定義がされています。

※突然死の原因

- ・急性心筋梗塞
- ・不整脈
- ・心筋疾患
- ・弁膜症
- ・心不全
- ・脳血管障害
- ・消化器疾患など

心臓病が起因
60%以上

※心臓突然死を予防するためには

- ・禁煙する
- ・毎日適度な（楽である～ややきつい）運動をする。
- ・減塩する。
- ・飲み忘れのないように内服する。
- ・ストレス管理

無理はしない事
気分転換を行う事
ストレス発散方法を見出す事



▼リズム体操（上手に「おもちゃつき」できましたか？）



▼アンサンブル・アボによる演奏と歌



▼筋力トレーニング（マットを使って）



・・・・・・・・・・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

★4月2日（土）：認知症サポート養成講座
★5月7日（土）：脳トレ

