

介護予防のためのサロン

2016年4月2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/homoi/>



窓辺の満開の桜に室内で花見を楽しみました。レクリエーションの「認知症サポーター養成講座」では介護劇を交えた講座でわかりやすく、参加者全員、認知症サポーターとなり、証としてオレンジリングをいただきました。(参加総数53名)

健康講話 ～花粉症について～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 高見由佳さん

1. 花粉症

症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

2. 花粉症の疑問

Q 花粉症は遺伝?⇒最大の要因はアレルギー体質の遺伝です。

Q 花粉に季節はあるの?⇒あります。季節によって飛散する花粉の種類が異なります。(春：スギ、ヒノキ、コナラ 夏：イネ科 秋：ヨモギ、ブタクサ)

Q 花粉症の薬を飲むと眠くなるのはなぜ?⇒予防効果と即効性を併せ持つ抗ヒスタミン効果のある薬が多く使われています。これは、ヒスタミン作用を阻害するため、脳の働きが抑制され眠気につながります



▲リズム体操(フォークダンス)



▲筋力トレーニング(鍵村先生)

認知症サポーター養成講

※認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない
※かわる人の心がまえ⇒さりげなく自然にが一番の支援

参加者の方の
三味線と民謡

▼ケアマネの松谷さん

ユーモアのある説明



オレンジ
リング



◀ ケアマネの
清水さん・丸山さん
介護劇に熱演中

・・・・・・・・・・これからサロンのご案内・・・・・・・・・・

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 ★お弁当

午後のレクリエーション

★5月7日(土)：フラワーアレンジメント

★6月4日(土)：脳トレ他





