

介護予防のためのサロン

2016年7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/homoj/>

梅雨真ただ中、じっとしていても汗が滲む蒸し暑さにもめげず、皆さん、教室でのサロンに参加されました。さすが小笠原先生です。教室の狭い通路や廊下で、できる体操を工夫してくださいました。午後からは、童心にかえり七夕飾りを熱心に作られ、皆さん、うれしそうでした。
(参加総数48名)

健康講話 ～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田友美さん

「ロコモ」とは

運動器の障害のために移動機能(立つ・歩くなど)の低下をきたした状態を、「ロコモティブシンドローム」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

「ロコモを予防しよう！」

ロコトレ：自分に合った安全な方法で、まず

「片脚立ち」(バランス能力をつける：左右1分間、1日3回)

「スクワット」(下肢筋力をつける：深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回)を始めましょう。

運動器とは骨、関節、筋肉軟骨、椎間板など



▼リズム体操



▼七夕作り



▲筋力トレーニング(小笠原先生)



・・・・・・・・・・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 ★弁当

午後のレクリエーション

★8月6日(土)：脳トレ

★9月3日(土)：フラメンコ



