

# 介護予防のためのサロン

2016年9月10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/>

今回も、下関市立大学の都合で第2土曜日に変更になり、いつもより参加者が少なく、会場が広く感じるサロンになりました。レクリエーションは「下関スペイン舞踏サークル」の方々のフラメンコでした。美人でスタイルの良い方ばかりで、とても情熱的で楽しい時間でした。  
(参加総数44名)

## \*健康講話\*

～優しさを伝えるケア技術 ユマニチュードとは～

済生会下関総合病院 認知症看護認定看護師 吉永奈央さん

ユマニチュードとは、認知症の方に一人の人間として向き合う事から生まれる認知症ケアです。

ユマニチュード  
の

見る

認知症になると視野が狭くなるので、本人の視界に入って存在を認識してもら

立つ

4つの柱

話す

実況するように、ゆっくりと声がけをする。

寝たきりに  
させない。

触れる

やさしく、ゆっくりなでるように触れる。本人の動こうという意思を生かしてつかまらず下から支える。



## ▼リズム体操(フォークダンス)



太ももの前の筋肉を鍛えましょう



## ▲筋力トレーニング(鍵村先生)



フ  
ラ  
メ  
ン  
コ

ギターに合わせて♪♪



・・・・・・・・・・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 ★弁当

## 午後のレクリエーション

★10月1日(土) : コール・セシリア  
★11月5日(土) : 脳トレ



