

介護予防のためのサロン

2016年10月1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/>



10月衣替えの季節にもかかわらず、冷房がないとむし暑く、扇風機までもフル回転でした。でも皆さん、鳥・かごゲームに夢中になり、コール・セシリアのアカペラコーラスに酔いしれ楽しいサロンでした。(参加総数70名)

健康講話

～健康長寿食！で糖尿病予防～

済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子さん

糖尿病治療の基本は食事療法！

- ・食事は腹八分目が基本
- ・脂っこい食事はリスクアップのもと
- ・野菜は食事の前半に食べる
- ・原材料を確認しよう
- ・“重ね食い”は禁止(食後血糖値は炭水化物の摂取量で決まります)
- ・アルコールは25g以内に(アルコール摂取は種類よりも1日25g程度までの適量に抑えることが大切です)



糖尿病の予防には食生活の改善が大切です。まずはあなたが『できそうだ』と思うことから取り組んでみましょう。

▼リズム体操(フォークダンス:ごあいさつ)



▼筋力トレーニング(鍵村先生:鳥・かごゲーム)



コール・セシリアの皆さん



▼サロンの皆さんも一緒に



・・・・・・・・・・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

午後のレクレーション

★11月5日(土): 脳トレ

★12月3日(土): クリスマスコンサート



