

介護予防のためのサロン

2016年12月3日
サロンレポート



☆主催・高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子
ホーモイURL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>

早くも師走です。今月は恒例となった下関市立大学吹奏楽部のクリスマスコンサート。参加者世代の楽曲でしたので盛り上がりました。久しぶりに若い力を感じ楽しいひと時でした。また、小笠原先生の筋トレ指導では体も心も元気になりました。来年は1月7日から始まります。(参加総数71名)

健康講話

～ 窒息について ～

済生会下関総合病院 救急看護認定看護師 本田絵美さん

○「気道異物による窒息」とは、食べ物が気道に詰まるなどで息ができなくなった状態をいいます。

○窒息の発見⇒まず、窒息に気がつくことです。

親指と人差し指で、喉をつかむ仕草は、

「窒息のサイン＝チョークサイン」と呼ばれています

※反応がある場合⇒119番通報と異物除去

異物除去には、「腹部突き上げ法」「背部叩打法」があります

異物除去は、可能であれば「腹部突き上げ法」を優先します

妊婦や乳児では、背部叩打法のみ行います。

※反応がなくなった場合⇒心停止に対する



腹部突き上げ法を行った場合、内臓を痛める可能性があるため、速やかに医師の診察を受ける。

▲腹部突き上げ法

▼リズム体操(ジングルベルに合わせてフオークダンス)



▼筋力トレーニング(市大生も参加してにぎやかに)



恒例の
プレゼント交換



▲市大生の演奏に合わせて大合唱

▼吹奏学部 24人によるクリスマスコンサート



・・・・・・・・・・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

★ 1月 7日(土)： かるた他

★ 2月 4日(土)： 脳トレ



