介護予防のためのサロン

2017年1月7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/

新年明けまして　おめでとうございます。今年も「健康寿命を延ばしましょう！」をキャッチフレーズに“介護予防のためのサロン”に力を入れて活動します。１月のサロンは笑いヨガで笑い、百人一首で坊主めくりやトランプでババヌキをして笑い、楽しいひとときを過ごしました。「笑う門には福来る」ことでしょう！　（参加総数４５名）

＊健　康　講　話＊　～お風呂と血圧の関係：冬場のヒートショックを予防しよう～

済生会下関総合病院　　集中ケア認定看護師　岡崎美幸さん

※　ヒートショックとは、温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することが原因で、意識がなくなったり・不整脈などを起こしたり、突然死に至ってしまう状態をいいます。（冬場に多くみられます。入浴時は特に注意が必要です）

※　入浴時のヒートショックを防ぐポイント！

①脱衣所を暖房器具で暖める
②湯船のフタを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをかけるなどして浴室を暖めておく
③シャワーでお湯を張る　　④お湯の温度は４１℃以下
⑤入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
⑥飲酒後の入浴は避ける　　⑦夕食前・日没前の入浴を行う

▼リズム体操

▼筋力トレーニング（笑いヨガ）

▼百人一首で坊主めくり

▼童心に返ってババヌキで盛り上がりました

・・・・・・・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
★　２月　４日（土）：　太極拳
★　３月　４日（土）：　アンサンブルABO