

介護予防のためのサロン

2017年3月4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/>



ひな祭りの歌として多くの人に知られている童謡の「うれしいひなまつり」～お内裏様とお雛様 ふたり並んで～口ずさみたくなる情景が会場に準備されました。何才になってもお雛飾りはうれしいものです。午後からのアンサンブル・アボの演奏は86才のチェロ奏者が加わり一段と上達され、皆さん深い感動を覚えました。（参加総数62名）

健康講話 ～がんってどんな病気？～

済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 山本千春

- 1、“特別な病気”ではない！
- 2、がんになる前から病院で相談できる！
- 3、がんの治療は長期戦となる！
- 4、検査、診断には3つの種類がある！



- ①画像検査・画像診断：CT、MRI、エコーなど
- ②病理検査・病理診断：細胞や組織を採取し、がん細胞かどうか診断する。
- ③血液検査：腫瘍マーカー

<大切な人や自分ががんと診断されてからの心構え>

- ・がん患者を特別扱いしない
- ・がんになっても仕事はやめなくてもよい

- 5、治療はまず標準治療から！

※三大療法

- ①手術
 - ②薬物療法
 - ③放射線療法
- その他（免疫療法）

- 6、主治医とは上手につきあう！
看護師にも相談を！



▼リズム体操(フォークダンス)



▼アンサンブルアボによる演奏と歌



▼筋力トレーニング(できるだけ前を向いて)



・・・・・・・・・・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

- ★ 4月 8日(土)： フラワーアレンジメント
- ★ 5月13日(土)： 脳トレ

