

介護予防のためのサロン

2017年4月8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/>



教室の窓から満開の桜が美しい今日この頃。気持ちがうきうきしてきますね。健康講話での体験は、正しい手洗いの指導で、いかにいつも適当に手洗いをしているか、検査機を当ててみてびっくりでした。もっと丁寧に手のしわや爪の間まで洗いましょう！午後の折り紙で「こいのぼり作り」は手先がなかなか使えず苦戦しましたが、楽しい一日でした。（参加総数51名）

健康講話 ～あなたは正しい手洗いを知っていますか？～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 古賀香奈子さん

基本的な感染対策は手洗いです！

＜手洗いの実施場面＞

- ・帰宅時
- ・料理や食事前
- ・人混みから出た後
- ・不特定多数の人が触れたものに触れた後
- ・トイレの後
- ・くしゃみや咳を手で押さえた後

手洗いミスの多い場所

- ・指先や爪の間
- ・指の間 ・手のしわ
- ・親指の周り ・手首



＜流水と石けんでの手洗いのポイント＞

- ・お湯ではなく水を使う
- ・流水で濡らしてから石けんを手に取る
- ・手を拭くときは押さえるように水分をしっかりと拭き取る
- ・手洗い後に自分の顔などに触れない
- ・ゆびわや時計を外して手洗いをする
- ・爪を短く切る
- ・手荒れを防ぐ



▼リズム体操



▼折り紙でこいのぼり作り



屋根より高い
こいのぼり♪

▼筋力トレーニング(右手はおいでおいで、左手はバイバイ)



両手が一緒になっ
ていませんか？

・・・・・・・・・・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)

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

★ 5月13日(土)： フラワーアレンジメント

★ 6月 3日(土)： しものせき竹アンサンブル

※申し込み:Tel/Fax 083-253-4892

サロン担当 田中隆子

