

介護予防のためのサロン

2017年5月13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/>



五月晴れのさわやかな季節になりました。萌木色の木々に心が躍ります。皆さんも何かしら浮き浮きしていらっしやいました。鍵村先生の理論的なご指導に頭も体も納得です。午後のフラワーアレンジメントは、それぞれの個性が活きていました。楽しい一日でした。
(参加総数 46名)

健康講話 ～その症状見逃したらいけないサインかも～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 高見由佳さん

- ①心不全→心臓の機能が低下して、身体に十分な血液を送り出せなくなった状態
症状：動悸、息切れ、疲れやすさ、四肢のむくみ、冷えなど風邪の症状に似ている。
- ②狭心症→冠動脈（心臓にある大きな血管）において動脈硬化などにより
血栓が形成され、急激に冠動脈内が狭くなる。
症状：動悸、胸痛、吐き気など
狭心症は心筋梗塞へ移行や突然死に至る可能性があるため早期発見、治療が大切です。
- ③大腸がん→大腸粘膜に発生する悪性腫瘍
症状：腹痛、便秘、血便（便には多くの情報が隠れています。）
- ④脳卒中→脳血管の狭窄や閉鎖による虚血性疾患と
破たんによる出血性疾患に分類されます。
症状：めまい、しびれ、しゃべりにくさ、頭痛
脳卒中の症状は場合によっては持続せず、時間が経過すると症状が軽くなったり消えたりすることもあります。治ったと安心せず早めに受診してください。



▼リズム体操(フォークダンス)



▼フラワーアレンジメント



▼筋力トレーニング



▼EXILEになっていますか？



・・・・・・・・・・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)

※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

★ 6月3日(土)：しものせき竹アンサンブル
★ 7月1日(土)：脳トレ

