# 介護予防のためのサロン

2017年6月3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/

梅雨入りが待たれる今日は快晴で、汗ばむほどの暑さになりました。久しぶりに小笠原先生のオリジナル体操を「365歩のマーチ」に合わせて行う中で、皆さん急に生き生きしてこられました。いつもの曲でいつもの体操だからでしょうか。午後から「しものせき竹アンサンブル」の打楽器と篠笛の演奏に癒されました。　（参加総数５６名）

## ＊健　康　講　話＊　～医療用麻薬について～

済生会下関総合病院　　がん性疼痛認定看護師　池田恵里佳さん

医療用麻薬って何？？
⇒法律で医療用に使うことが許可されている麻薬で、主に痛みの治療用に使われます。
使い続けても　・体が弱ったり、寿命が短くなったりすることはありません。
・薬が効かなくなることはありません。
・中毒になることはありません。

医療用麻薬の昔と今の違いってなに？？
昔⇒痛くて我慢できなくなってから大量に飲んでいた。
今⇒決められた時間に飲むことで、いつも痛みのない状態が続くようにする。

≪しものせき竹アンサンブル≫

この時期は気候がいいので、
竹の音色も一番良いそうです。
素敵な演奏ありがとうございました。

≪リズム体操≫

「今日もバッチリ」
決まりました　♪

≪筋力トレーニング≫

やはり
365歩のマーチ
いいですね！

## ・・・・・・・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**
★　７月１日（土）：　脳トレ
★　８月12日（土）：　太極拳