介護予防のためのサロン

2017年7月1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/

梅雨の晴れ間が猛暑になり、皆さん暑い暑いの連発でした。それにリズム体操・筋力トレーニング・太極拳と汗を流すメニューが多く「クタクタです。」と疲れた様子で口々に言われました。でも「楽しかったよ。」とも言って下さいました。今日は急な気温の変化に体が慣れていない事と、動くメニューが多くちょっと反省です。　（参加総数４６名）

＊健　康　講　話＊　～不慮の事故は子どもの死亡原因の第１位～

済生会下関総合病院　　小児救急看護認定看護師　井上美里さん

乳幼児の死因・・・窒息による死亡が８割以上で、特に**誤飲・誤嚥**による事故が多い
１歳以上の死因・・交通事故、**溺水**が半数以上

５センチ水が溜まっていれば溺水の危険

１位はタバコ、次いで医薬品、プラスチックです。ボタン電池の誤飲も増加しています。

大切なのは予防行動！
子どもは事故にあいやすいので、大人の見守りが必要

≪太極拳≫

林旭陽（リンキョクヨウ）先生

呼吸に合わせて体を動かします

≪筋力トレーニング≫

握力測定をしました
皆さん女子大学生なみの握力がありました！

≪リズム体操≫

・・・・・・・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
★　８月12日（土）：　脳トレ
★　９月９日（土）：　脳トレ（ミニ運動会）