

介護予防のためのサロン

2017年10月14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/>



今日は新しく女性の筋トレ・脳トレの指導者が来られ「姫トレ」の指導をして下さいました。若いハツラツとした方で、サブアリーナが今までにない活気で満ち溢れました。参加者も「楽しかった！」の連発でした。
(参加総数39名)

健康講話

～予防できる認知症、9つの要因とは～

済生会下関総合病院 認知症看護認定看護師 吉永奈央さん

認知症予防可能な要因のリスクの度合い

① 中年期の聴力低下	9%	⑥ 社会的孤立	2%
② 中等教育の未終了	8%	⑦ 高血圧	2%
③ 喫煙	5%	⑧ 肥満	1%
④ うつ	4%	⑨ 2型糖尿病	1%
⑤ 運動不足	3%		

予防が可能とされる上記要因のリスク度を合計すると35%になる。
残りの65%は個人の努力では変えられないリスク。



《コールセニアの皆さん》



▲ステキな歌声ありがとうございました



《筋カトレーニング》

竹村亮子先生(姫トレ)



《リズム体操》



福井先生、がんばっています



▲皆さんも一緒に



・・・・・・・・・・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
★筋カトレーニング ★弁当

(お茶は各自ご持参ください)

午後のレクレーション

★11月4日(土): 万華鏡作り
★12月2日(土): クリスマスコンサート

