

介護予防のためのサロン

2018年1月6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/homoi/>

あけましておめでとうございます。穏やかな年明けでした。今年も一年穏やかでありますように願っています。今年最初の介護予防のためのサロンは、松の内にもかかわらず、新しい参加者もあり、リズム体操・健康講話・筋トレ脳トレと楽しい時間でした。午後からのレクレーションでは「干支の折り紙」をしました。小さな梅の花を折るのに四苦八苦で、とても脳トレになりました。（参加総数36名）

健康講話

～虚血性心疾患について知ろう！～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 福永沙織さん

「虚血性心疾患とは」⇒血液が流れなくなり、心臓が動かなくなる病気です。

虚血性心不全のほとんどが急性心筋梗塞が原因で起こります。

心筋梗塞の前触れに注意！

- 胸の痛み、圧迫感、絞扼感
- 胸やけ、胃の不快感
- 腕・肩・歯・あごの痛み

心臓の筋肉に血液を送る冠動脈が完全に詰まって心筋への血流が止まってしまう病気です。

★冬場に心筋梗塞を予防するために

- ・脱衣室と浴室を暖かくしておく
- ・風呂の温度は低めに（38-40度）・入浴時間は短めに
- ・入浴前後にコップ1杯の水分補給・禁煙など



《リズム体操》 フォークダンス



《筋力トレーニング》



《干支の折り紙》 山野上先生



▲筋肉をほぐしています

・・・・・・・・・・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

（お茶は各自ご持参ください）

午後のレクレーション

★ 2月3日（土）：スコップ三味線

★ 3月3日（土）：アンサンブル・アボ

