介護予防のためのサロン

2018年2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/

今日は節分。明日は立春とは言え異常気象でこの寒さ。体がかじかむ中、皆さんお元気で参加して下さいました。リズム体操、筋トレ・脳トレなどで体がほぐれてきた様でした。午前中最後、小笠原先生に鬼になっていただき、「鬼は外」と豆をまき、先生は追い出され、豆が当たってさぞかし痛かったことでしょう。皆さんとても楽しそうでした。午後は「スコップ三味線」の演奏があり、迫力満点でした。　（参加総数４０名）

＊健　康　講　話＊

～食事を美味しく食べるために≪お口を大切に≫～

済生会下関総合病院　接触・嚥下障害看護認定看護師　藤本貴子さん

嚥下障害とは⇒唾液や噛み砕いた食物を飲み込むことが困難になる状態をいいます。
また、高齢者では嚥下機能が低下することでむせたり口の中が乾燥しやすく、食物の飲み込みが悪くなりやすいために注意が必要です。

誤嚥性肺炎の予防の為に嚥下体操をしよう
↓
・口の体操
・発音のトレーニング
・呼吸のトレーニング
・首や肩の体操

噛むことが
老化防止になる！

今日は節分

鬼は～外♪

≪スコップ三味線≫　長州エイトの皆さん

≪筋力トレーニング≫

▲ドリブル、パス

≪リズム体操≫音楽に合わせて

・・・・・・・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
★　3月3日（土）：　アンサンブル・アボ