

介護予防のためのサロン

2018年3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/homoi/>



3月3日、今日は桃の節句でお雛祭りの日です。歳を重ねてもなんだか気持ちが華やぎますね。新しい参加者も含めリズム体操・健康講話・筋トレ・脳トレ体操のボール投げを楽しみました。利き手で無い方でのボール投げは、皆さん苦勞されていましたが、利き手ではない手の運動も大切ですね。午後からは1年ぶりのアンサンブル・アボの演奏で「うれしい雛祭り」を皆さんで歌い楽しみました。（参加総数50名）

健康講話

～タバコの麻酔への影響～

済生会下関総合病院 手術看護認定看護師 丸岡聖路さん

○タバコの人体への影響

ニコチン →血管を傷つけたり、血球を悪くするため、血圧を上昇させる。
タール →さまざまな発がん性物質を含む。
一酸化炭素→赤血球のヘモグロビンと結合して体内を酸欠にする。

○タバコを吸っていることでの合併症

心臓血管系への影響
→狭心症や血栓症がおこりやすくなる。
呼吸器合併症
→術後肺炎がおこりやすくなる。
創傷治癒
→手術の傷が治りにくくなる。



灯りをつけましょ



《アンサンブル・アボの皆さん》



▼1年間皆勤賞の皆さん



《リズム体操》



《筋力トレーニング》



・・・・・・・・・・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)

午後のレクリエーション

★ 4月7日(土): フラワーアレンジメント

★ 5月12日(土): 脳トレ

