

介護予防のためのサロン

..... 2018年10月13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/homej/>

猛暑だった夏が過ぎ、今日は秋晴れのさわやかなお天気でした。小笠原先生の指導によるリズム体操や筋トレ、体育館でのボールを使っの運動、皆さんとてもお上手でした！『梅こぶ茶』さんの独演会では笑顔がいっぱい、楽しい一時でした。「太鼓」叩きも、カいっばいの演奏で、快い汗をかいた一日でした。（参加総数37名）

健康講話

～日本人の死因第2位『心疾患』とはどんな病気？

知っておきたい心臓疾患～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田友美さん

○心筋梗塞・狭心症とは

動脈硬化により、心筋に血液を送る冠動脈が閉塞する、あるいは狭くなる病気です。

定期健診
早期発見

○心臓弁膜症とは

心臓にある弁が正しく機能せず、本来の役割を果たせなくなる病気です。

○大動脈瘤とは

大動脈の壁が弱くなり、局所的に拡張する病気です。

※動脈硬化のリスクとなる4つの因子（肥満・糖代謝異常・脂質異常症・高血圧）



▼ジングルベルに合わせて



▼ナイスシュート



▼運動の後のストレッチ



▲うめこぶ茶（井上幸子）さんによる小唄



▲狂言「附子（ぶす）」を題材にした寸劇

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 3日（土）：クリスマスリースを作ろう

★12月 1日（土）：クリスマスコンサート

（下関市立大学吹奏楽部）