

介護予防のためのサロン

..... 2018年11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/>

今日は小春日和のさわやかな一日でした。太鼓の合奏から始まり、筋トレでは、若い杉山先生の指導で少し汗ばむほどでした。午後からはクリスマスリース作りに挑戦。緑色の毛糸で丸い玉を幾つも作り、かわいいリースが完成！皆さんの達成感・充実感に満ちた笑顔が最高でした。（参加総数39名）

健康講話

～高齢と心不全について～

済生会下関総合病院 慢性心不全看護認定看護師 山口健二さん

○心不全とは

心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気です。

○高齢と心不全にうまく向き合う

栄養面：たんぱく質をしっかり取る・脱水に注意する

体重は増えすぎず、減りすぎず

活動面：筋肉量の維持

適度な運動を心がける

※心不全は癌と違い、突然死を招く恐れがあり、その余命を判断することは非常に困難なことが多い。



▼太鼓の合奏



▼鏡のようにまねして動こう



▼家でもできるスクワット



▼クリスマスリース作り



▲かわいくできました

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

★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）

★ 1月12日（土）：新年干支を折ろう

