

介護予防のためのサロン

..... 2019年1月12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/>

今年最初のサロンは和やかに新年のあいさつを交し合う皆さんの笑顔から始まりました。小笠原先生の指導でリズム体操・筋トレ・脳トレといったもののサロンの楽しさいっぱいでした。午後からは「年の始め（一月一日）」を皆さん大きな声で歌い、その後折紙で干支の猪を一生懸命折り、新年の飾り物を作りました。楽しい一日でした。（参加総数48名）

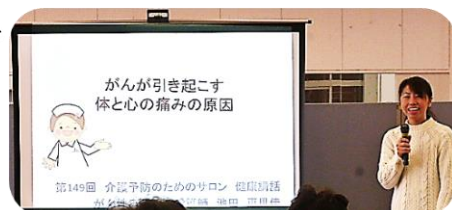
健康講話

～がんが引き起こす体と心の痛みの原因～

済生会下関総合病院 がん性疼痛認定看護師 池田恵里佳さん

- がんの痛みの特徴
⇒痛みの出現頻度、がんの進行とともに高くなり、放置すると緩和が難しく頑固な痛みへと変化します。
- がんが引き起こす体の痛み
⇒がん自体の痛み ・がんに関連した痛み ・がんの治療による痛み
- がんが引き起こす心の痛み ⇒社会面 ・心理的 ・スピリチュアル

痛みは我慢しないようにしましょう。
医療者に痛みの様子を伝えましょう。
それが、「痛み治療の第一歩」です！



▼腰を落として



▼輪になって肩たたき



▼片足立ち（目標20秒）



《干支の折り紙》
猪に見えますか？



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

★2月2日（土）： 脳トレ
★3月2日（土）： ジャズを聞こう♪