

# 介護予防のためのサロン

..... 2019年2月2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/>

立春間近な今日のサロンは男性の参加もあり、久々の竹村亮子先生の筋トレに、寒さで硬くなった節々がほぐれスッキリしました。午後の脳トレは久しぶりのスリーAで少しまごつきましたが、楽しく終えることができました。（参加総数44名）

## \*健康講話\*

～糖尿病と歯周病の関係について学ぼう～

済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子さん

歯周病は、糖尿病の合併症の1つです！

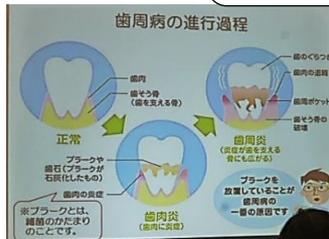
糖尿病があると  
歯周病になりやすく重症化しやすい

一方で・・・

歯周病は  
糖尿病に悪影響を及ぼす



1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し  
定期的に歯科を受診しましょう！



## ▼窓ふきをするように



## ▼使わない筋肉をのばします



## ▼歌に合わせてリズムをとって♪（2拍子3拍子）



## 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 083-253-6922  
サロン担当 野村ひろみ

### 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

★3月2日(土) : ISHIN吹奏楽団  
昭和歌謡を聞こう♪  
★4月6日(土) : 兜を作ろう