



介護予防のためのサロン

☆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/>

..... 2019年6月1日 サロンレポート

ホーモイでは第17回総会が終わり、2019年度がスタートしました。今年度も事業が盛りだくさんです。今日の健康講話は「認知症」のお話で皆さん熱心に聞かれていました。認知症の方が増えているので人ごとではないと思われたのでしょうか。午後からは、参加者の方もフラダンスを体験し楽しみました。（参加総数52名）

健康講話

～認知症の方への生活支援(穏やかに暮らすためのヒント)～

済生会下関総合病院 認知症看護認定看護師 吉永 奈央さん

年を重ねれば誰でもなりうる病気それが“認知症”です
◎日常の接し方

- ・目を合わせる（真正面、近くから見る）
- ・聞こえるように話す（大きさ内容）
→聞こえたら、理解できたかをその都度確認
- ・相手の話に合わせて（否定、遮りなるべくしない）
- ・挨拶、握手、手を振る
- ・体に触れる（やさしく、手のひら全体で肩・背中・腕に）



▲認知症の方の見え方を体験中

▼じゃんけんゲームで頭をフル回転



▲リラックスタイム

▼笑いヨガ



《フラダンス(ホアロハの皆さん)》



▲参加者の方も、一輪ハイビスカスを頭に飾り、体験しています

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)

午前のメニュー

- ★リズム体操
 - ★筋カトレーニング
 - ★健康講話
 - ★弁当
- (お茶は各自ご持参ください)

午後のレクレーション

- ★7月 7日(土)：七夕を作ろう
- ★8月 3日(土)：脳トレ

※申し込み:Tel/Fax 083-253-6922
サロン担当:野村ひろみ