



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7月6日 サロンレポート

遅い梅雨入りでしたが、今日は太陽がギラギラした蒸し暑い日です。参加者は元気でリズム体操、健康講話、脳トレ・筋トレと汗を流し楽しまれていました。明日は“七夕”です。午後から童心にかえって思い思いに七夕かざりを作りました。これも脳トレで手先の運動です。（参加総数40名）

健康講話

～日本人の死因第2位『心疾患』について～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田 友美さん

心疾患の大部分を占める「虚血性心疾患」

○狭心症 →胸痛や息切れなど起こりますが
1～2分でおさまります。

○心筋梗塞→胸をえぐられるような痛みで始まり
狭心症のように短時間でおさまらない。

虚血性心疾患の危険因子

多くは動脈硬化が原因で引き起こされます。

↓
肥満・糖代謝異常・脂質異常症・高血圧



予防とともに早期発見！

▼365歩のマーチ



▼筋トレ後の肩もみタイム



《七夕を作ろう》



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)

午後のレクリエーション

★8月 3日(土)：脳トレ
★9月14日(土)：クリアポーチを作ろう