



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/homoi/>

..... 2019年11月2日 サロンレポート

今日は大学の都合で、会場が初めての談話室に変わり、いつもと様子が違ってスタッフ共々面食らいました。でも久しぶりに竹村亮子先生の指導で姫トレをし、良い運動になりました。午後からは脳トレゲームで楽しみました。

（参加総数38名）

健康講話

～失神 その時の対応は大丈夫？～

済生会下関総合病院

看護師 藤枝 絵美さん

- ・失神は、通常、脳への血液量が不十分なために起こる。
- ・ほとんどの失神の原因は深刻なものではない。
（ただし、原因によっては死に至る可能性もある）
- ・失神の誘因が明らかで、先行する症状（ふらつき・吐き気・発汗など）があり、回復に数分間を要した場合、深刻なものではない。
- ・失神が長く続く場合、脈がおかしい場合、頭部を強く打った場合には、病院を受診する。



▼運動前のストレッチ



▼姫トレ(竹村先生)



▼脳トレ(指遊び)



▲負けたら腰を少しずつ下ろします

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)

※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

★ 12月7日(土)：クリスマスコンサート
(市大吹奏楽部)