



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/>

..... 2020年1月11日 サロンレポート

新年あけましておめでとうございます。今年も「健康寿命を延ばしましょう！」を目的にがんばって続けていきましょう。久しぶりの鍵村先生の指導でボールの運動はとても新鮮でした。午後の絵手紙は皆さん楽しんでおられました。（参加総数47名）

健康講話

～スキンケアについて～

済生会下関総合病院 慢性心不全看護認定看護師 山口 健二さん

※心不全予防と心不全憎悪予防

1セルフチェックに慣れましょう！

◆血压測定（安静時に測定する）

◆体重測定（同じ時間・条件で測定する）

⇒体重が急に増えたとき（2kg/日）は注意！

体重が徐々に減っているときも注意！

◆足のむくみチェック（グッと押さえて跡が残ればむくみです）

2お薬の管理を正確に！



▼振り向いて手を合わせます



▼テニスボールをつきながら



▼絵手紙を書こう



▲線を引く練習をしています

▲素敵な作品ができました

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

★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1日（土）：脳トレ

※申し込み：Tel/Fax 083-253-6922

サロン担当：野村ひろみ