



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

..... 2009年7月4日 サロンレポート

梅雨明けはまだですが日に日に暑さが増し、夏模様になりつつあります。

今回のサロンは最高の参加者。元気に運動、美味しく昼食、そして午後は大正琴部の皆さんのメロウフルな演奏に聴き入り、充実の一日を過ごしました。(参加総数75名)



大介護予防の授業、「笑顔」★



大ストレッチ、がんばれ！★



大運動の後の昼食、美味しい！★

★健康講話★ テーマ「骨粗しょう症のお話(その1)」

...済生会下関総合病院・原井看護師さんのお話...

- *人間の体は、200本以上の骨から出来ています。
- *骨粗しょう症とは、骨量が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなった状態を言います。
- *男性より女性に多く、50歳以上の日本人女性の3割が罹患。
- *骨密度は、20歳代をピークに、50歳代から急速に低下。
- *骨密度の検査は、腰椎・股関節の付け根・手関節・肩などでエックス線を使って調べます。
- *骨粗しょう症の治療として、栄養指導・生活改善・運動療法・薬物療法があります。

大自分の骨の状態を知るために、

まずは検査を受けましょう！★



大立松館高等専修学校大正琴部の皆さんによる演奏大
楽しい音楽と一緒に「元気」をいただきました。

..... 次回 8月サロンのご案内

と き ... 8月1日(土) 10時~14時

と ころ ... 下関市立大学体育館(上観客席)

★ 要予約...弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは...TEL/FAX 083-252-1042

サロン担当 土井 辰子

★ 主催...高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中 聡子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 筋力トレーニング

★ 昼食

★ 脳トレゲーム