



# 介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

## 2009年8月1日 サロンレポート

ちょっと天候不順な今年の夏。こんなときには体調をくずしがちです。常日頃から養生に努め、元気パワーで毎日を生き生きと過ごしましょう。(参加総数60名)



始まりの挨拶…田中代表



### ★健康講話★ テーマ・骨粗しょう症のお話(その2)

…済生会下関総合病院・山内保健師さんのお話…

#### \*骨粗しょう症の危険因子について

変えられない因子 …… 加齢・性差・人種・家族歴・体型

変えられる因子 …… 運動不足・多量の喫煙・多量の飲酒

カフェインや塩分の過剰摂取等

**変えられる因子に注目し、予防を行ないましょう。**

#### \*骨折の起こりやすい部位

大腿骨頸部・腰椎・肋骨

上腕骨・手首

#### \*転倒予防

手すりの設置

床などには滑りにくい素材を使用

障害になるものを置かない

**大転倒に注意しましょう!**



筋カトレ…反射神経等のトレーニングも一緒に。



箱トレゲーム…点数が書かれた箱にお手玉を落とす。その合計を暗算で出します。

## 次回 9月サロンのご案内

とき … 9月5日(土) 10時~14時

ところ … 下関市立大学体育館(上層き持参)

★ 費子約…弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは…TEL/FAX083-252-1042

サロン担当 土井優子

★ 主催…高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中優子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 筋カトレーニング

★ 昼食

★ アンサンブル・アホ

(ミニオーケストラ)