



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9月5日 サロンレポート

9月です。吹く風に秋の気配を感じます。「介護予防のためのサロン」は、元気いっばいの皆さんと一緒に今日も「開店」。楽しい時間を過ごしました。(参加総数60名)



リズムのメニュー・リズム体操
(福井さん指導でフォークダンス)



筋力トレーニング・踏み台運動
(小位原先生指導)



午後のメニューはミニオーケストラ
アンサンブル・アポの皆さんによる管弦楽と、
素晴らしい歌声にうっとり聴き入りました。

★ 健康講話★ テーマ「歯」

・・・済生会下関総合病院歯科衛生士・山下さんのお話・・・

歯が弱くなるとどうなるか

- * 1・2本位と侮るながれ→顎関節や顔の筋肉に影響。
- * 体にも影響→歯を失い、噛むことによって出る唾液が減ると、胃や腸などの消化器全体に負担が掛かります。
- * 噛むことは大切→噛むことで脳が刺激され唾液を出します。噛むことで飲み込む準備をしています。

歯を磨く

- * 歯磨き粉の泡は汚れを浮き上がらせてはくれません。
- * 手鏡を見ながら、磨き粉を付けずに磨くのが一番！

うがい(漱口)

- * 右頬・左頬で別々に、上下の唇も膨らませて、口の周りの筋肉を鍛えるつもりでしてください。

～口はいのちの入り口～



..... 次回 10月サロンのご案内

とき ... 10月3日(土) 10時～14時

ところ ... 下関市立大学体育館(上履さ持参)

★ 費予約...弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは...TEL/FAX083-252-1042

サロン担当 土井 拓子

★ 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 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

★ 折り紙・うめこぼ茶