



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10月3日 サロンレポート

10月に入って、秋らしい心地よい風を感じます。けれど昔では、「新型インフルエンザ」といういやなものが流行しそうな気配を見せています。元気に毎日を過ごせるよう、日々の健康管理・体力保持に気をつけましょう。(参加総数60名)

★ 健康講話 ★ テーマ・血圧

…済生会下関総合病院 吉村保健師さんのお話…

- * 血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。老化や喫煙で血管の壁が硬くなったり、コレステロール(脂)で血管の中が狭くなると、血圧が上昇していきます。その状態が続くと…心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病等につながります。
- * まず自分の血圧を知り、生活習慣の見直しをしましょう。減塩、運動、禁煙、節酒、魚中心・野菜たっぷりの食生活を心がけて、しなやかな血管を作りましょう!



元気いっぱい、筋力トレーニング



午後は、折り紙や新聞紙を使って、うた遊びなどを楽しみました。



次回 11月サロンのご案内

とき … 11月7日(土) 10時~14時

ところ … 下関市立大学体育館(上層き持参)

★ 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 亘子

★ 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

★ 脳トレゲーム(手遊び)

★ 講演(田中代表)