



# 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（ホームイ）

..... 2010年2月6日 サロンレポート .....

今年初めてのサロンに多数の参加者がありました。わかりやすい健康講話や筋トレ・脳トレと多彩なメニューをパワフルに楽しくすごし、寒さも吹き飛ばさんばかりでした。(参加総数 61名)



**健康講話** 熱心に聞かせるお話を



元気に筋力トレーニング

## ★ 健康講話 ★ ～糖尿病とは？？？～

・・・済生会下関総合病院 林看護師さんのお話・・・

糖尿病とは体内のインスリン作用不足によって高血糖状態がずっと続くこと。遺伝的な体質に環境的要因（食べ過ぎ、運動不足、ストレス等）が加わって発症します。

口渇、多飲、多尿、体重減少などの自覚症状が出た時は、かなり病状が進んでいます。

※ 日頃より規則正しい食事や適度の運動で生活習慣を整え

定期的に検診を受ける事が予防につながります。

※ 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m)

ウエストサイズ

男性 85センチ以下

メタボ生活!

## 脳トレパワー全開！！

今回はゲーム指導者養成講座を受講したスタッフが実践  
大変な盛り上がりでした



指遊び

風船バレー



## ..... 次回サロンのご案内 .....

とき ..... 3月6日 (土) 10時～14時

ところ ..... 下関市立大学体育館 (上履き持参)

★ 要予約・・・参加費 1000円 (弁当代含む)

★ 申し込みは..... TEL/FAX 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

☆主催...高齢社会をよくする下関女性の会 (ホームイ)

代表 田中隆子

## 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

★ 歌声喫茶