

2014年10月4日
サロンレポート

介護予防のためのサロン



☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子

ホーモイ URL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>

衣替えの季節になりましたが、秋晴れに恵まれ半袖の方も多く見られ、たくさんの方々の参加で笑いが絶えない一日でした。午後のコンサートではソプラノゲストの野口奴子さんの歌声に酔い知れました。(参加総数 78名)

健康講話

～便秘でこまっていますか～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 岡崎美幸さん



- 便秘とは ⇒ 何らかの原因で排便が困難となり身体上苦痛を伴っている状態
排便回数や排便量が減少、残便感や腹部膨満感、排便時の強いいきみなどがある
- 便秘の種類 ⇒ ①弛緩性便秘(大腸の運動が低下)
②けいれん性便秘(大腸の過緊張)
③直腸性便秘(直腸に便が停滞)
- 食生活を見直そう⇒ ①食事のリズムを整える
②食物繊維や水分を十分にとる
③腸内環境を整える食品を積極的にとる

《筋力トレーニング》 運動継続→「完ぺき主義の弊害」→小分けした運動の進め(習慣化)



笑いヨガで・・・ウフフ・ホホホホ・ハハハ・・・・・・アッハッハ・アッハッハ・・・・・・



《サロンコンサート》 アンサンブル・ABO

♪♪ 汽車にのって(混声三部合唱)

・・・・・・・・これからのサロンのご案内・・・・・・・・

場 所・・・ 下関市立大学体育館(上履き持参)
時 間・・・ 10:00～14:00
要予約・・・ 参加費1,200円(弁当代含む)

★申し込み・・・Tel/Fax 083-231-2194
サロン担当 延谷鐵子

午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

午後のレクレーション

★11月1日(土):ツリー作り

★12月6日(土):クリスマスコンサート



