



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/>

----- 2019年5月11日 サロンレポート -----

窓辺の桜がすっかり葉桜に変わり、とてもさわやかな季節になりました。久しぶりに「笑いヨガ」の佐藤先生を迎え、楽しさで笑いが止まりませんでした。そして眠りのヨガでは、眠ってしまうほど気持ち良かったです。午後からは認知症予防（スリーA）を取り入れたゲームをし、楽しい一日でした。
(参加総数42名)

健康講話

～エコノミー症候群について知ろう～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 福永沙織さん

エコノミー症候群とは？

血栓（血のかたまり）が肺の動脈につまって、突然起こる病気です。飛行機に長時間座り続けたときになどに足の静脈に血栓ができ、それが肺に移動して起こることから「エコノミー症候群」と呼ばれています。

症状⇒呼吸困難、息苦しさ、足の腫れ、胸の痛み（息を吸うとき）

- 予防方法⇒
- ・こまめな水分補給、足の運動を積極的にする
 - ・時々、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ・ゆったりとした服装をして、ベルトをきつく
- ※「医療用弾性ストッキング」も効果的



▲ライオンポーズで笑いヨガ



▲笑いヨガ

▼ランチタイム



▶たすきとり



▼脳トレ リズム二拍子



・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 083-253-6922

サロン担当 野村ひろみ

午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング ★お弁当

午後のレクリエーション

★6月1日(土)：フラダンス

★7月6日(土)：七夕を作ろう