

介護予防のためのサロン

2023年7月1日

☆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/>



前日の激しい雨の後、欠席者が多いにも拘らず参加くださり感謝です。沖村さんの楽しいリズム体操。松崎先生からフィンランドのモルックというゲームを教えてくださいました。コミュニケーション能力を高めたり、股関節を鍛える運動にもなるそうです。皆さん童心に帰って楽しまれていまし

健康講話

AEDの使い方と心肺蘇生

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田友美



自動体外式除細動器といいます。

AEDが到着するまで

- ・周囲の確認
- ・意識の確認
- ・救助の要請
- ・呼吸の確認

AEDが到着したら

- ・フタを開ける
- ・電源オン
- ・パッド装着
- ・電気ショック

適切な胸骨圧迫を行うことが、救命率の向上につながります。



リズム体操



▲じゃんけんになったら引っ張る、負けたら押さえる

風鈴を作ろう



▲素敵な風鈴できましたか？

▶お手本



筋力トレーニング(モルック)



▲50点になったら勝ちで

・・・・・・・・・・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)

お茶は各自ご用意ください

※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 ★弁当

午後のレクリエーション

★8月5日(土)： 平家踊り

★9月2日(土)： ミニ運動会

