

# 介護予防のためのサロン

2023年9月2日  
サロンレポート

☆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/>



残暑が厳しい中、9月サロンは「使って貯めよう筋肉貯筋」と題して貯筋通帳をいただきました。その中には、「みんなで伸ばそう健康寿命」「使えばなくなるお金の貯金」「使って貯めよう筋肉貯筋」「老後に備えて貯金と貯筋」の貯筋のテーマがあり、歌詞に合わせて毎日運動をして貯筋を増やす事を学びました。頑張りましょう！（参加総数20名）

## \*健康講話\* 慢性腎臓病（CKD）について

済生会下関総合病院 血液浄化センター 腎不全看護認定看護師 高橋美希さん

- ・慢性腎臓病（CKD）ってどんな病気？  
なんらかの原因で腎臓のはたらきが悪くなり、体内の老廃物が排出できなくなる状態を『腎不全』と言います。長期間にかけて腎不全に進行する予備軍を慢性腎臓病（CKD）と総称しています。
- ・腎臓を守るためには  
体に悪いもの（高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、寝不足）は腎臓に悪い！
- ・早く病気を見つけるためには検査が必要
- ・減塩は大事！



リズム体操



▲ゲーに勝つのは？ パー！

筋力トレーニング(体力測定)



▲上体起こし

▼いす座り立ち

ミニ運動会



▲大玉運び



▲お玉でピンポン玉運び



・・・・・・・・・・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  
午後のレクレーション

★10月7日(土)： 伝承遊び  
★11月11日(土)： 第2土曜日に変更

