



# サロン通信

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  
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

2020・9

残暑お見舞い申し上げます。

照りつける暑さにうんざりしますが、朝には秋風を感じ、夜には秋の虫が鳴き始めました。皆さん夏バテ気味ではありませんか？冷たいものばかり欲しくなるこの頃ですもの、誰もが多少おかしくなりますよね。

ウィズコロナの中、山口県も患者が増えてきました。一人一人のモラルが問われます。熱中症に気を付けてマスク脱着を考えましょうね。

## 健康講話

### コロナ禍でもがんの治療を

山口県済生会下関総合病院 がん化学療法看護認定看護師 清水倫子

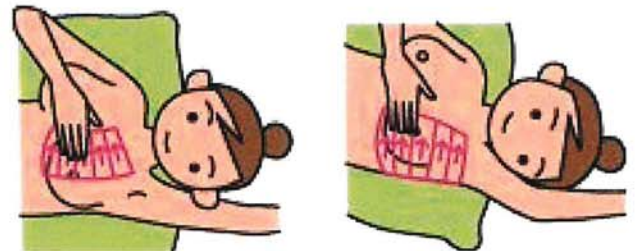
世界中で新型コロナウイルス感染症の脅威との闘いが続いています。がん患者さんは、新型コロナウイルスで重症化するリスクが高いと言われています。治療の継続に関しては、個人で病状が異なるため、必ず主治医に相談してください。基本的に抗がん剤治療は継続できます。

\*発熱 (37.5℃以上)、咽頭痛、咳、倦怠感などあれば、受診する前に病院に相談しましょう。

\*不安がある場合は、医療従事者やがん相談支援センター（下関市は山口県済生会下関総合病院）へ相談してください。

\*がん検診へ行くことも難しいと思いますが、乳がんは自己検診も可能です。

検診は行けるようになれば、早めに行きましょう。

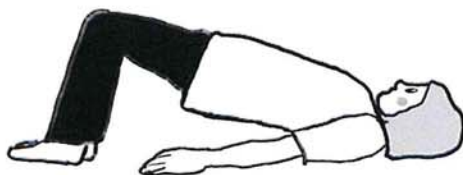


## 筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

### 体幹のトレーニングに挑戦しましょう！！

お尻上げ



- ①床と腰の間に隙間ができないように、両膝を立てて仰向けになります。
- ②ゆっくりと1~5まで数を声に出しながらお尻を上げていきます。限界まで上げたら、上げたときと同じスピードでゆっくりと下ろしていきます。

上体起こし



- ①両膝を立てて仰向けになります。
- ②息を止めないように、ゆっくりと1~3まで数を声に出しながら、頭を起こします。起き上がる必要はありません（指先が膝に当たる位で十分です）。頭を上げたら、1~3まで数を声に出しながら、ゆっくりと元に戻しましょう。