



2021・3

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/>

三寒四温、昨今の気温の変化は激し過ぎて身体がついていきませんが、春はすぐそこまで来ています。お元気でしょうか？

コロナも少しずつ落ち着いて来ていますが、まだまだ気は許せません。それにコロナウイルスワクチンの接種も始まりました。何となく不安ですが皆さんで受けましょうね。そしてコロナウイルスを撃退させましょう。



健康講話

自分や家族の「人生会議」をしよう！！～あなたの思いを伝えましょう～

山口県済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 山本千春



未来のこと、勇気出して話し合ってみよう



もしもの時について考えたり話し合ったりしたことはありますか？
11月30日は「いい看取り、いい看取られ」の語呂にちなんで「人生会議の日」でした。もしものときは冷静に考えることが難しいため、あなたの望む医療やケアについて前もって繰り返し話し合い、伝えておくことが大切です。人生会議は、年齢や病気の有無に限らず、全ての人が元気なときから行うべきと言われています。

- ①治療する際に大切にしたいこと、希望や思いについて考えてみましょう。
- ②あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう。
- ③自分の健康について学び、考えましょう。
- ④希望する医療やケアについて話し合みましょう。
- ⑤話し合った内容は書き留めておきましょう。

人生会議のタイミングは、お正月・お盆・法事などで家族が顔を合わせるとき、自分の誕生日、仕事を引退したとき、病気になったときなどです。



筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

巣ごもりで堅くなっている肩をほぐしましょう



- ①手のひらを内側に向けて、前へ做えをします。
- ②肘の位置が下がらないように、手のひらを外に向けながらまっすぐ後ろに引きます。



- ①手のひらを内側に向けて、万歳をします。
- ②手のひらを外に向けながら肘を下ろします。

※5回から10回を目安に繰り返してください。

※①と②の動作を1秒間に一回行うくらいの速さで行いましょう(少し早くても大丈夫です)