



2021・4

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/>

桜が美しい新年度を迎えました。皆さまお変わりありませんか？

コロナ禍、緊急事態宣言が全面解除されましたが、感染再拡大の兆しに不安が絶えませんね。

お待たせいたしました。5月8日より当分の間「社会福祉センター」にて「介護予防のためのサロン」をコロナ対策の下に開催いたします。皆さんで身体を動かし楽しく過ごしましょう！お会いしたいですね、是非ともご参加ください。



健康講話

がん検診のすすめ ～がんに負けない社会をつくる～

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

早期発見・早期治療を目的としてがん検診が行われており、わが国では胃、大腸、肺、乳房、子宮頸がんの5つの検診が公的に提供されています。しかし日本の受診率は、胃がん：男性48.0%・女性37.1%、大腸がん：男性47.8%・女性40.9%と、政府の目標50%に届かず、諸外国と比較しても低い現状があります。早い段階で見つかるほど良い経過が期待できます。早期の段階では症状がでないため、定期的に検診を受けましょう。



種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査	50歳以上 (X線検査は40歳以上)	2年に1回 (X線検査は年1回)
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	問診、胸部X線検査および喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回

筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

暖かくなり、コロナも少し落ち着いてきました ～お外で軽くウォーキングでもいかがですか～

目線は前に
少し遠くを見ると
姿勢が良くなります

姿勢良く
背筋を伸ばしましょう

かかとから着地
すねをよく使い、
つまずき予防になります



＜松崎先生から一言＞
無理せず自分のペースで行いましょう。普段されてない方は、まずは10分から、散歩感覚でやってみて下さい。一番大切なのは継続することです。週に1回でも、2回でも。終わった後はストレッチを必ず行って下さい(11月号参照)。

腕は楽に振る
腕を曲げて振ると早く歩けます
(伸ばしてもOKです)

つま先で蹴る
ふくらはぎをよく使います