



2021・6

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/>

今年は一ヶ月近くも早い梅雨入り。何となく鬱陶しい気持ちですが、植物（稲）にとっては大事な時期ですね。お変わりございませんか？

コロナ禍で感じたことですが、私達は日頃からおしゃべりして触れ合うこと、運動すること、仲間がいる事が如何に大事であるかを思い知らされました。生きる力になることの基本だと思いました。頑張って活動していきましょうね。



健康講話

急性心筋梗塞について

山口県済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 岡崎美幸

急性心筋梗塞とは、心臓に栄養を送る血管（冠動脈）が突然つまる病気です。冠動脈に動脈硬化が起こることなどで、内腔が狭くなったり、つまったりします。症状として、胸が締めつけられる痛みが、30分以上続いたり、冷や汗がひどくなり、意識を失うこともあります。



その時はすぐに救急車を呼んで、病院に行きましょう。特に注意すべき危険因子が、脂肪分や塩分の多い食生活、喫煙、運動不足です。

予防するには、日々の暮らしを見直すことです。

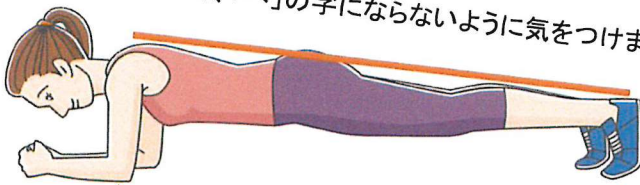


筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

梅雨の時期は、自宅で頑張りましょう ～体幹のトレーニング頑張りましょう～

お尻が上がって、「へ」の字にならないように気をつけましょう



体幹①

両肘とつま先で全身を支えます。この時からだができるだけ一直線になるように頑張ってください。

<松崎先生から一言>

腹筋、背筋、お尻、太ももなど体幹を鍛えるトレーニングです。無理せず10秒くらいの短時間から始めて下さい。3セットを目標に、無理しないように行いましょう。体幹①も②も、慣れたら少しずつ時間を増やしていきましょう。トレーニング後はストレッチを必ず行って下さい(12月号参照)。

体幹②

体幹①のトレーニングが物足りなかったら、片足を少し上に浮かせてみましょう。左右交互に行いましょう。片足10秒×3セット

