



2021・8

# 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/>

梅暑中お見舞い申し上げます。ワクチン接種は終わりましたか？  
新型コロナウイルス感染急拡大の東京いや日本で、とうとう東京五輪が始まりましたね。  
「国民の命と健康を守る」はどこかへ飛び、パンデミック下で強行される意義はどこにあるのでしょうか。異例で異様な東京五輪。いろいろ問題が噴き出てこの国の人権意識の遅れが露呈されました。とにかく大会が無事に終わることを願うばかりです。

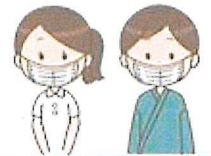


## 健康講話

### コロナ禍でもがん検診を受けましょう!!

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

がんは、日本人の2人に1人になる病気です。がん情報サービスの統計によると、2019年のがんによる死亡の第1位が肺、第2位が大腸、第3位が胃となっており、これらはがん検診で発見できる可能性があります。日本対がん協会の発表によると、2020年のがんの集団検診での受診者は前年より約3割減少したとのことです。新型コロナウイルスの感染を恐れて先送りした影響とみられています。同協会は「1千～2千人のがんが見つかっていない可能性がある」として受診を呼びかけています。  
検診施設では、十分に感染対策を行っています。また、検診される方もマスク着用し発熱の有無を確認してから検診を受けるようにしましょう。



## 筋力トレーニング



下関市立大学准教授 松崎守利

### 暑い日が続きます。自宅で涼しくストレッチ

～巣ごもりで固まった上半身をほぐしましょう～

肩や肩甲骨周辺にコリや違和感があるときにやってみましょう

- ①腕を伸ばして両手を組みます
  - ②腕を前方に伸ばします
  - ③背中を猫背にします
- ※肩甲骨が左右に引っ張られるように感じられたらきちんとできています。



少し膝を曲げておきます

- ①体をまっすぐにして、腕を後ろに回し、指を組みます
- ②胸を少しそらせます
- ③腕、肩、胸が伸ばされるように感じるまで、腕を上にあげていきます。

#### <松崎先生から一言>

ストレッチは運動後に限らず、いつでもどこでも何度でも実施してかまいません。たくさんやったほうが体がほぐれます

- ①20秒程度行いましょう
- ②痛くなく気持ち良い程度に伸ばしましょう
- ③呼吸は止めずに行いましょう