



2021・9

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/>

残暑お見舞い申し上げます。

異常気象の日本列島、コロナ（デルタ株）蔓延、災害の中の異様な五輪。

どうなっているのか？ 私たち一人ひとりが政治や社会の在り方を考え直さなくてはいけないのではないかと思います。きっと全てにおいて大改革せざるを得ない時がくるでしょう。私たちは頭を柔らかくして生きたいものですね。

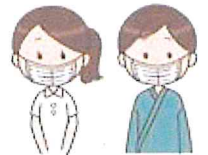


健康講話

薬だけじゃない！がんの痛みを緩和する方法

山口県済生会下関総合病院 がん性疼痛看護認定看護師 池田 恵里佳

がんの痛みの治療として主に痛み止めの飲み薬が使用されていますが、その他、放射線治療や神経ブロックなども行われています。がんの痛みは不眠や食欲・意欲の低下などに繋がってしまうため、自分でも行える痛みの緩和方法をご紹介します。1. 湯たんぽや入浴など「温める」ことです。温めることにより血行促進や筋緊張の緩和効果があります。2. 「冷やす」ことで血管を収縮させ痛みの物質を抑えることができます。その他、マッサージや気分転換（散歩・音楽・趣味を楽しむ）も1つの手段であり、自分に合った緩和方法を行うことが大切です。そして、がんの痛みの治療は、痛みを医療者に伝えることが治療の第一歩になります。



筋カトレーション



下関市立大学准教授 松崎 守利

今年の夏は天気が悪い日が続きましたね
前月に続き肩周辺のストレッチを紹介します

この辺りが伸ばされて
いれば、きちんとでき
ています

肩や肩甲骨周辺にコリや
違和感があるときに、先月
紹介したストレッチと併せ
てやってみましょう

この辺りが伸ばされて
いれば、きちんとでき
ています

- ①片方の腕を胸の前で伸ばします
- ②もう片方の腕で、伸ばした腕を抱えるようにします



- ①片方の腕の肘を曲げ、肘を頭の横に持っていきます
- ②もう片方の手のひらで、曲げた肘を矢印の方に引っ張ります



<松崎先生から一言> これまでご紹介させていただいた様々なストレッチを、時間を見つけて行ってみてください。決まった部位だけでなく全身行うように心がけましょう。