



2021・10

# 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/>

朝夕涼しくなってきましたが、お変わりございませんか？

お彼岸の使者のような曼珠沙華の花が、緑や黄色味を背景に鮮やかな光景を見せてくれ、初秋を感じます。今月から実践が始められると思っていましたが、コロナ蔓延で公的機関が休止延長のため準備が出来ず、今回もサロン通信発行になりました。11月にはお会いできることを願うばかりです。



## 健康講話 月に1回、乳房の自己検診をしましょう！

山口県済生会下関総合病院 乳がん看護認定看護師 日高 由衣子

現在、年々、乳がんの患者数が増え続けており、最新のデータ（2018）では、女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。

今や乳がんは他人ごとではなく、自分も家族も友人も、誰もがかかりうる病気として、1人1人が乳がんに向き合うことが大切です。

乳がんは自分で見つけることができる可能性が高いがんです。日頃から定期的に自分の乳房の状態を知っておくことで、些細な変化に気づくことができます。

お風呂でゆったりリラックスして、乳房と向き合う時間を作りましょう。ひきつれやくぼみ、しこりがないか、乳首から血液などの分泌物がでないかなどを、しっかり“見て”“触って”定期的な乳がん検診と自己検診、この2つが乳がんの早期発見の第一歩です。乳がんは早期発見&早期治療で、90%以上が治癒します。

“いつもと違うかも…”と思ったら、すぐ医療機関を受診しましょう。



## 筋トレトレーニング

ダンベル等を使って筋力アップ  
～手始めに腕を引き締めましょう～

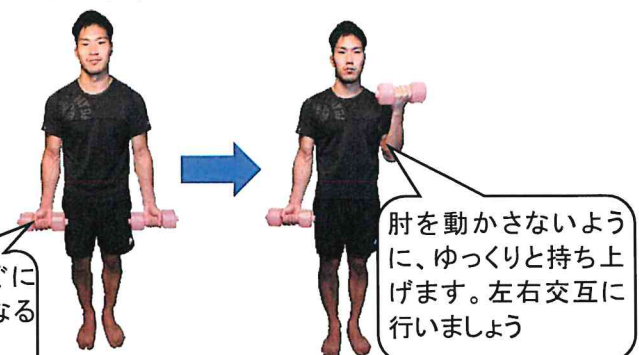
下関市立大学准教授 松崎 守利

筋力を上げるための道具



※ダンベルや鉄アレイ等を用います。水を入れて使用する物や、500mlのペットボトルでも代用できます。（私は、百円ショップで見つけました。）

足を軽く開いて、まっすぐに立ち、手のひらが、前になるように握ります。



肘を動かさないように、ゆっくりと持ち上げます。左右交互に行いましょう

### 実施上の注意点

- ①はじめは、2～3日おきに実施しましょう
- ②重さは500gくらいからはじめても充分でしょう
- ③1種目について、10～15回繰り返しましょう
- ④軽いからといって、速くならないように注意し、ゆっくりと行いましょう。



手の甲を外向きにしてダンベルを持ちます。反対の手は膝の上に乗せ体を支えます。

肩と肘を動かさないように、ゆっくりと後方にできるだけ高く上げます。