



# サロン通信

2022. 6

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/>

初夏の陽気が続き、庭の草花が咲き誇っています。皆さんお元気ですか。  
「ミニ介護予防のためのサロン」アンケートの結果、残念ながら参加者が少なく開けなくなりました。自宅で少しでも体操をしてくださいね。総会も終わり、2022年度の活動に向けていろいろ準備をしています。皆さんのご協力をお願い致します。



## 健康講話

### 知っておきたいがん検診とがん予防について

山口県済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 柴田 敏子

現在、診断と治療の進歩により、がんは早期発見、早期治療が可能となっています。これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、治療を行うことで死亡率が低下することが証明されています。最新のデータでは、がんの部位別罹患率は、男性は1位前立腺、2位胃、3位大腸であり、女性は1位乳房、2位大腸、3位肺となっていますが、現在男女ともやすい臓がんが増加傾向にあり、女性では子宮頸がんが増加傾向にあります。

検診だけではなく、禁煙への意識を高めたり、食べ物や運動など生活習慣を改善することも必要です。がん検診に関する理解を深め、正しい知識をもって適切に受診しましょう



## 筋力トレーニング

### 椅子に座ってストレッチ③

～腰痛予防、軽減に効果的です～

下関市立大学准教授 松崎 守利

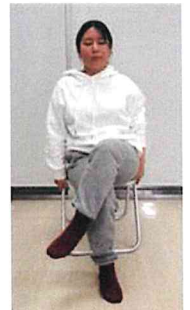


お尻の回りを意識したストレッチです

- ①背すじを伸ばして、椅子の前の方に座り、両手で椅子を握ります
- ②体を正面に向けたまま、片方の足首を膝の上に乗せます。(数字の4を足で作らしましょう)

腰の周りを意識したストレッチです

- ①背すじを伸ばして、椅子の前の方に座ります。
- ②体を正面に向けたまま、脚を組みます。



③上半身を前にゆっくり倒しましょう。

- ③組んだ脚の方向に体を上半身を捻りましょう。この時膝と背もたれを持ちながら行いましょう。

