



2022.8

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/FAX083-253-4892



暑中お見舞い申し上げます。お元気で過ごしてでしょうか。

うだるような暑さに体がついていけない日々です。熱中症に気を付けましょうね。それにコロナの型がB A.5に置き換わって来ていると聞きます。4回目のワクチン接種を受けましょうね！よい夏休みをお過ごしください。



～脳卒中 起きたらすぐに 病院へ～

健康講話

山口県済生会下関総合病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 安村 美穂

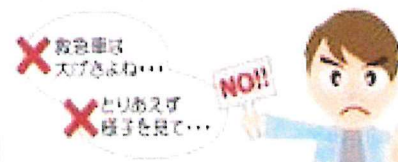
脳卒中の予防は、生活習慣の見直しが大切です。

塩分・脂肪をとり過ぎていませんか？

運動していますか？



1つでも症状が出ていれば
脳卒中の可能性大!



脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気です!

症状が見ついたら発症時刻を確認してすぐに119番を!

筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎 守利

腕の巻き上げ運動

(腕、肩の筋力を高めます)

ダンベルをぶら下げるように両手に持ち、背筋をまっすぐに伸ばし、肩幅くらいに足を開いて構えます。



腕の振り開き運動

(肩、胸、背中の筋力を高めます)

ダンベルを両手に持ち、肩幅くらいに足を開き、背中と首をまっすぐにしたままゆっくりと体を前に傾けましょう。

※お腹に力を入れておきましょう



肘を張るようにして、両手に持ったダンベルを脇の下までゆっくりと巻き上げましょう

※上げ下げはゆっくりと行いましょう

そのままの姿勢で、両腕をゆっくりと開いていきましょう。

きついと感ずるところまで開いたら、元に戻しましょう。

※常にお腹には力を入れておきましょう