



2022.11

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

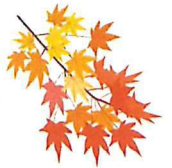
TEL/FAX 083-253-4892



街路樹の木々も色付き始め、これから寒さに向かいますがお元気でしょうか？

コロナやインフルエンザの予防接種をうけましょうね。

先日市民福祉講座「農協」の話の中で、日本の自給率 38%を少しでも解消するには、1人1膳のご飯を増やすことだと聞きました。何が起るかわからない世界状況です、地産地消を推進し自給率をあげたいものです。



健康講話

知っておきたいがん薬物療法!!

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

がんの治療には、手術・放射線療法・薬物療法などがあります。また、単独で行う場合やこれらを組み合わせることもあります。薬物療法には、「化学療法」「内分泌療法(ホルモン療法)」「分子標的療法」「免疫療法」などの種類があります。薬により効果や副作用は異なり、副作用には個人差があります。薬物療法は、入院で行う場合と外来で行う場合があり、点滴だけでなく内服薬もあります。治療は治療効果をみながら継続して治療したり、他の治療法を検討したり、経過を観察したりします。

治療を受けられる患者さんと家族の方の抱える不安に寄り添えるように、チームで支援できるような体制があります。

相談したいと思ったときには、担当医だけでなく、自分の

病院の看護師や相談員、または全国のがん相談支援センターに相談することができます。



筋カトレーニング

下関市立大学准教授 松崎 守利



腰痛予防のため股関節をほぐしていきましょう③

今回は、太腿の前と付け根のストレッチです



太腿の前が伸ばされていれば正しい姿勢です

手で支えてバランスをとります。

横向きで寝た姿勢で行います。

- ①横になって、上にある脚の膝を曲げます。
 - ②つま先を手で掴みます。
 - ③かかとが、お尻に近づくように引っ張ります。
- ※寝ている方向を変えて、両方とも行いましょう



伸ばした脚の太腿の付け根が伸ばされていれば正しい姿勢です

- ①片方の脚の膝は曲げます
 - ②もう一方は開いて横に軽く伸ばします。
 - ③両手を前について、体を前に傾けます。
(無理をしないで下さいね)
- ※左右両方行いましょう。