

上松川診療所ニュース



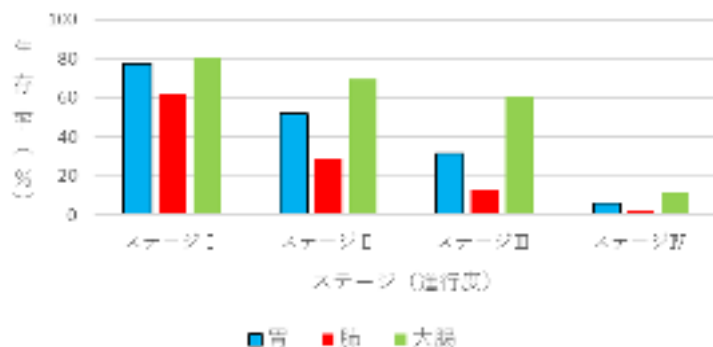
精密検査受診者の**約10人に1人**は
がんもしくはがん疑いの診断を受けています！

大切な命を



がんは早期発見ほど生存率は高くなります！
がんはステージⅣで発見されるよりステージⅠで発見される方が10年後の生存率およそ10倍近く違います！

がんの10年後の部位別生存率



国立がんセンター 2010年に癌と診断された方の10年後の生存率

がん検診の結果で【**要精検**】と判定された場合は自己判断せず、必ず精密検査を受けましょう！！

～R3年の福島市の精密検査結果～

検診項目	がん+がん疑い	精密検査受診者
肺がん	70	1498
胃がん	136	719
大腸がん	48	1459

※がんの部位によって差があります。

終電の過ぎしガードやすがれ虫 石疼

● 今月の一旬 ●

「すがれ虫」は盛りを過ぎても鳴いている秋の虫のこと。その日最後の電車が走りすぎた直後のガード下。虫たちも再び鳴き始める。しかし晩秋、鳴く虫の数も少なく、ガード下の暗闇にまばらに聞こえるのみ。「もののあはれ」をますます感じながら、人も帰途につく。

1日30回はあいうべ体操を！



「噛む」「飲み込む」「発声」などの動きは、顔周りの筋肉がついていないとできません。そこでおすすめしたいのが「あいうべ体操」です。口の周りの筋力と、舌の筋力を保つトレーニングです。大きく口を動かすように意識して、「あー」「いー」「うー」「べー」の動作をします。「あいうべ」で1セットとして10回行います。これを朝昼晩など、1日3回に分けて行い、合計30回を目指しましょう！この体操をして口や舌の筋力を鍛えれば、唾液もたくさん出るようになり、殺菌力や免疫力のアップにつながります。

あいうべ体操



引用 日本医療福祉生活協同組合連合会

上旬月健康講座（手動）
リハビリテーション
作業療法士が教える
のびのび体操



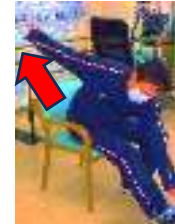
今回はいつの間にか弱くなってしまった体幹の筋を無理なく鍛えていけるように、ゆっくり伸ばしながら運動してみましょう。

体幹ひねり運動

① 椅子に座って両手を伸ばします。



② 腹斜筋を鍛えつつ、足の後ろをストレッチする。



右足



左足

右足を伸ばし、足の指を左手で触るように、体をひねりながら10秒止めます。ゆっくり戻り、逆側も同じようにひねります。左右交互に10回行いましょう！

③ 腹斜筋を鍛えつつ、体幹のストレッチする。

右手の指先を見ながら、右後ろを振り返るように床に手を伸ばします。そこで10秒止めて、ゆっくり戻ります。左右交互に10回行いましょう！



右後ろ



左後ろ