

# 雲南サロン「陽だまり」

第144号 R2. 2. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。





暖冬です。雪が降りませんネ。スキー場では雪乞いの儀式が行われますが思うようになりません。死活問題ですよネ。田や畑の土中の虫退治ができず、また夏の水不足も心配です。

中国武漢からの新型コロナも怖いですネ。自分の身体の変化は自分でしかわかりません。体調管理、健康管理をしてください。うがい、手洗い、予防のためにマスクを着用しましょう。

**2月サロンのご案内**


2月13日（木）お休みです  
2月27日（木）午前10時～午後3時  
お待ちしております。

**げらげら公楽歩ご案内**

日時:2月15日（土）  
午後 1:30～2:30  
場所:島根大学医学部附属病院  
3階 ほっとサロン

【お問合せ】  
小林(090-5370-4689)



**AYA 世代のがん患者交流会**

日時:2月8日（土）午後 2:00～3:30  
場所:島根大学医学部附属病院  
3階 ほっとサロン  
対象者:30代までにがんの罹患経験のある方（男女問わず）  
参加費:100円（飲食茶菓代）  
【お問合せ】小林(090-5370-4689)

## 科学的根拠に基づくがん予防

## ～体を動かす～

（日本人を対象とした研究結果から定められた科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防」について紹介します）  
国立がん研究センターの研究報告によると、男女とも、身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。普段の生活の中で、可能な限り体を動かす時間を増やしていくことが健康につながると考えられます。

では、実際にどれくらい身体を動かすとよいでしょうか。厚生労働省は、以下のように推奨しています。

- ★18歳～64歳の人々の身体活動については、“歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと”、それに加え、“息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと”
- ★65歳以上の高齢者については、“強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと”
- ★すべての世代に、“現在の身体活動量を少しでも増やすこと”、“運動習慣を持つようにすること”

\*\*\*\*\*

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4木曜日  
雲南保健所内にて開設中

### 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095