

# ほっとサロンだより

まだ寒い毎日ですね。コロナウイルス騒ぎが始まって2年が過ぎました。島根のまん延防止が解除されましたが、まだまだ感染者クラスターは続いています。3回目のワクチン接種は先月より始まっていますが、なかなか思うようには進んでいない様子ですね。

3月は卒業シーズンですが、寂しい式典になるのでしょうか！？

春はもうそこまでと気持ち前向きに過ごしたいですね。

コロナ禍で開催された昨年夏のオリンピック（東京）、そして先月の冬のオリンピック（北京）、いろいろな事情がありましたが、ステイホームをしている私達には楽しい時間をいただきましたね。

春はそこまで来ています。菜の花、桜の開花を待ちましょう！！



## ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 3月のほっとサロンはお休みします。

### げらげら公楽歩<sup>くらぶ</sup>

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

### 日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20代  
女性が中心です。

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

## 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ています。では、実際にどれくらい身体を動かすとよいのでしょうか。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」

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

3月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）