

今すぐ健康のためにできること

まずは健(検)診で、定期的に自分の身体の状態を確認することから始めましょう。
その上で生活習慣を見直して、生活習慣病の予防・改善にチャレンジ!



悪性リンパ腫を体験し がん相談員として寄り添う

平成16年、むつ市内の病院で看護師として働いていた時に、悪性リンパ腫を発症しました。しかし、体の不調に気づいてからすぐに病院で検査を受け、専門の先生による適切な治療を受けることができ、おかげさまで大事には至りませんでした。そうした自分の実体験を生かし、がんに苦しむ方たちのお役に立てればと思います。平成26年6月から「がん相談支援センター」で働いています。ここは、弘前大学医学部附属病院に通院・

入院している患者さんに限らず、ご家族、地域の方、どなたでも無料で相談していただける場所です。県内には、計6カ所のがん相談窓口があります。

がんは、早期治療すれば治る病気ですし、仮に治らなくてもうまく付き合っ共存していく方法もあります。当センターでは、がんのさまざまな悩みに寄り添い、問題解決や不安を和らげるお手伝いをしていますので、どうぞお気軽にご相談ください。



【インタビュー】
弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター 看護師
あおき ひろみ
青木 広美さん

生活習慣を見直し、ライフスタイルを改善していきましょう。

1 体を動かす

適度な運動がお勧めですが、苦手な方は、歩く速度や階段の上り下りの動きを少しだけ早くするだけでも違ってきます。

2 バランスの良い食事

1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を。食塩は控えめに、野菜は多めにとりましょう。

3 禁煙する

たばこの煙は、周囲の人への健康にも影響します。三大生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)や高血圧疾患等の大きな要因の一つです。

4 適切な血圧管理

家庭で常に血圧を測るのも良いことです。高い場合は、医療機関へ。高血圧で治療をしている方は、継続しましょう。

5 日々の体重管理

適正体重は、BMIが18.5以上、25未満の方。25以上の人は肥満です。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

6 十分な睡眠

十分な睡眠も大切です。「寝た気がしない」や「睡眠に満足できない」方は、早めに医療機関で受診しましょう。

がんについての相談機関(がん相談支援センター)

青森県立中央病院内	☎017-726-8435	十和田市立中央病院内	☎0176-23-5121(☎2066)
弘前大学医学部附属病院内	☎0172-39-5174	三沢市立三沢病院内	☎0176-51-1375
八戸市立市民病院内	☎0178-72-5111(☎1241)	むつ総合病院内	☎0175-22-2111(☎3351)

詳しくは、[青森県がん情報サービス](#)

がん・生活習慣病対策課 がん対策推進グループ ☎017-734-9216 健やか力推進グループ ☎017-734-9212

自宅で手軽に運動しよう! 夏でもできる! 「健康雪かき体操」

スポーツ健康課
坂上 佳苗

雪かきの動作を取り入れて、筋力強化トレーニングとストレッチ運動を盛り込んだ、自宅でカンタンにできる体操です。いつまでも、体力を維持して健康でいるために。筋力アップは、腰痛やケガ防止、転倒予防にも効果的です。



肩から背中にかけての ストレッチング

両腕を胸の前で交差させ、そして腕を開きます。交差させる左右の腕は交互に上下をかえます。交差させる時は背中を丸めるよう意識して下さい。



スクワット

(大腿四頭筋・大殿筋の筋力強化)

足を肩幅より少し開き、上体が前傾しないように意識しながら、ゆっくり腰をおとします。この時、足先が内股やガニ股にならないようまっすぐ前に向けましょう。



雪かきをイメージした運動Ⅰ

(スコップで雪をすくう動き)

足を1歩踏み出し、スクワットの要領で意識的に腰を大きく落としスコップで雪をすくう動きです。左右交互に行い、下半身を中心に動くように努めましょう。



雪かきをイメージした運動Ⅱ

(スコップで雪を放る動き)

片足で小さく2ステップした後、1歩大きく踏み出し腰を落とし、スコップで雪を遠くへ放り投げる動作をゆっくりと行い、下半身を中心に動くように努めましょう。



体幹のストレッチング・筋力強化

(側屈運動)

片手を側頭部にあて、反対の手を腰に当て、ゆっくりと上体を横へ倒します。次に上体を真っ直ぐになるように戻しますが、この時手で少し抵抗を与えて下さい。

©「健康雪かき体操」は青森県が制作した体操です。詳しくは、[健康雪かき体操](#) スポーツ健康課 ☎017-734-9909