

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

「肩こり予防」～肩と腕の運動～

**ポイント**  
ゆっくりと気持ちよく行いましょう。

両手を組んで、背筋を伸ばす。 → 両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。 → 肘を後ろへ引き、胸を張る。 → 大胸筋をストレッチ

両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす。 → 体をゆっくり左右へひねる。 → 肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする。

(息を吸いながら胸をそらしながら両肩を上げる。 → (息を吐きながら)肩を前にストンと落とす。

出典：茨城県立健康プラザ

## 健康コラム

### マンモグラフィ検査について

マンモグラフィ検査は、乳房専用のレントゲン検査です。乳がんの早期発見に有効な画像診断のひとつです。

検査により、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、セルフチェックや触診ではわかりにくい小さなしこりを画像として捉えることができます。

検査は、撮影台の上に乳房を乗せ透明な板で圧迫して薄く伸ばし、左右それぞれの乳房に対し上下や斜め方向からレントゲン写真を撮ります。乳房を平たく圧迫することで病変をより鮮明に写

し出すことができます。圧迫して撮影するので痛みを感じることもあります。

マンモグラフィもX線撮影ですので放射線被ばくがありますが、自然のなかで浴びる放射線量と同程度なので、健康に影響が及ぶ心配はありません。

欧米では、75～80%の女性がマンモグラフィ検査を受け、乳がんで亡くなる人は減少しています。乳がんの早期発見のため、40歳以上の女性は定期的なマンモグラフィ検査による乳がん検診をおすすめします。

茨城県立健康プラザ 放射線技師副部長 永山 卓史

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

合同会社 **千葉建築設計事務所**  
設計・工事監理  
(一級建築士事務所)  
代表社員 千葉 富夫  
〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10  
TEL 0294-35-3411  
FAX 0294-36-6878  
E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp

うちの子「結婚」しないのかしら?  
独身のお子様の結婚相談承ります

お客様の結婚に関するお悩み、プロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

029-353-8305

結婚相談所 ムスペル

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～  
毎月第2火曜日の12:00～13:30。  
今回のテーマは「食中毒について」です。  
76.8Mhz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



## 予防接種は大切な命を守るもの



### 定期予防接種の種類など(R4.4/1現在)

種類	回数	対象年齢
ヒブ	4回	生後2か月以上5歳未満
小児用肺炎球菌	4回	生後2か月以上5歳未満
B型肝炎	3回	1歳未満
ロタウイルス	1価	生後6週以上24週未満
	5価	生後6週以上32週未満
四種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、ポリオ)	4回	生後3か月以上7歳6か月未満
BCG	1回	1歳未満
麻しん風しん(MR)	2回	①1歳以上2歳未満 ②小学校入学前の1年間
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳以上3歳未満
日本脳炎*	4回	①3歳以上7歳6か月未満(3回) ②9歳以上13歳未満(1回)
二種混合(ジフテリア、破傷風)	1回	11歳以上13歳未満
子宮頸がん*(ヒトパピローマウイルス)	3回	小学6年生～高校1年生の女子

予防接種の対象となっている病気は、かかると重症化しやすく後遺症が残るおそれがあることから、法律に基づいて無料で接種を受けられます。病気からお子さんを守るために、接種期間を確認し忘れずに接種しましょう。

転入した人は、予診票を発行しますので、母子手帳をお持ちになり、健康づくり課窓口へお申し込みください。

\*日本脳炎・子宮頸がん予防接種は記載以外の年齢も対象となる場合があります。

## 5/23(月) 健康マイレージ 公開抽選会

保健推進員・食生活改善員2人の立ち会いの下、令和2・3年度の健康マイレージ抽選会を実施しました。空気清浄機や健康グッズなど80人が当選しました。

今年度からは、参加賞とポイント達成者へのクオカードのプレゼントへ変更。ポイントは「元気アップ! いばらぎ」(県公式アプリ)、「ポイントシート」(健康づくり課窓口で配布)で貯めることが可能です。



## 6月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	10(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	10(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
胃がん検診	17(金)・18(土) 20(月)・22(水) 23(木)・27(月) 28(火)・29(水)	7:00～9:30	40歳以上の市民(*予約制)
健康・歯科相談	27(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
大腸がん検診容器配布	6/9(木)～8/31(水) (土日祝日除く) ※6/11(土)のみ実施	9:00～17:00	40歳以上の市民(*申込制) お手元に問診票がある人は申込不要。
		11(土)9:30～12:00	