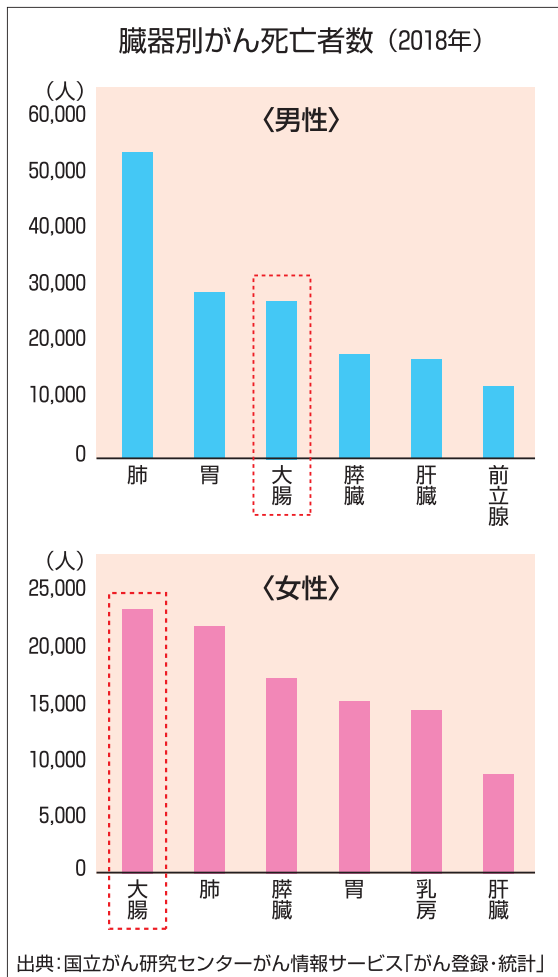


会員数	38,371	(前月比) + 60
郵送	3,384	(前月比) - 497
手配り	28,582	(前月比) - 644
協同基金到達額	2,524,631,000円(12/31現在) [前月比 51,773,000増]	
協同基金出資者数	20,416名(12/31現在)	
いのちを守る助け合い募金額	20,371円(12/1~31)	



2~3月は 大腸がん検診推進月間

2019年度は、同仁会の各事業所で1万872人の方が便検査を行い、716人の方が「便に血液が混ざっている(陽性)」と判定されました。

そのうち、耳原総合病院で精密検査(大腸ファイバ

「大腸がん」
増え続ける
ますます

「地域から手遅れの大腸がんを出さない」を合言葉に、今年も2月から3月末まで、「大腸がん検診推進月間」として、検診キャンペーンを実施します。

捨てる「ウンコ」で助かる「いのち」。思い当たったが吉日です。発見が早ければ早いほど、大腸がんは高い確率で、完全に治すことができる「がん」です。

「ウンだめし」といきましょう!!

「大切なのは、見つかる怖さより手遅れの怖さ」

健康の「ウンだめし」といきましょう!!

年に一回、必ず受けましょう!!

2018年度の「がん」で亡くなった方の部位別では、男性は肺がん、胃がんが続いて大腸がんが3位でした。女性では大腸がんが1位でした。

大腸がん検診は、目に見

大腸がん検診は、自宅でできる検査です

大腸がんは、早期の段階で治療を行えば、高い確率で完全に治すこと(治癒)ができます。大腸がんは早期の段階では、症状を自覚することがほとんどありませんので、早期に発見するためにも、40歳以上の方は定期的(年に1回)に検診を受けることが重要です。

「大切なのは、見つかる怖さより手遅れの怖さ」

「大切なのは、見つかる怖さより手遅れの怖さ」



スクワット

ふともも前面の運動
・3秒かけてお尻を下げる
・3秒かけて元に戻す
※つま先より前に膝が出ないように



つま先上げ

脛の運動
・3秒かけてつま先を上げる
・3秒かけて元に戻す
※つまづき予防に!!



かかと上げ

ふくらはぎの運動
・3秒かけてかかとを上げる
・3秒かけて元に戻す

おうちで運動ー筋力トレーニング
※4つの運動それぞれを1セット(8~12回)を2~3セットポイント
●ゆっくり行いましょう
●呼吸は止めないようにしましょう



もも上げ

ふとももの運動
・3秒かけて膝を上げる
・3秒かけて元に戻す

適度な運動で免疫向上

鳳クリニック 健康運動指導士 春川智弘
高砂クリニック 健康運動指導士 竹内大治

外出自粛や感染予防のために、身体活動量が減少している方は多いのではないのでしょうか? コロナウイルス感染拡大前後で、身体活動量が約3割減少していたという調査結果や、座位時間が1日約3時間増加していたなどの報告もあり、「身体活動量の減少は、身体的健康と精神的健康に悪影響を及ぼす」と指摘されています。

適度な運動は、免疫機能を向上させ、感染症リスクを減少させると考えられています。また、運動で動き続けられる身体を維持することは、転倒を予防することにもなり、生活の質(QOL)を保つことにも役立ちます。

えない便に混ざっている血液を顕微鏡レベルで調べる検査法です。2日(回)の便で調べます。

検査結果が陰性であったとしても、便秘や下痢をくりかえす方や症状のある方は、精密検査(大腸ファイバーなど)をぜひ、検討してください。

対象と検診費用
〈堺市民〉40歳以上は無料
〈高石市民〉自己負担500円
●それ以外の方は自費で、1,100円です。

お問合せはお近くのみみはらグループの医療機関か、健康友の会みみはらへ

- 耳原総合病院 072-241-0501
- みみはら高砂クリニック 072-241-4990
- 耳原鳳クリニック 072-275-0801
- みみはらファミリークリニック 072-252-1507
- 耳原高石診療所 072-265-8110
- 健康友の会みみはら 072-244-8061

聴診器

昨年9月、菅首相が日本学術会議に介入したことで抗議の声が広がっていました。日本学術会議は、全国87万人の研究者を代表する210人の会員と2000人近い連携会員から構成されています。会員の任期は6年で、3年ごとに半数が改選されます。今回学術会議が推薦した新会員105人のうち6人が、任命を拒否されました。従来、政府は「首相の任命は形式的なもの」としてきました。今回、6人を外したことに納得できる説明はありません。「学問の自由」や「学術会議の中立性」にかかわる問題です。日本学術会議は、1949年の発足に当たり、かつて科学が軍事研究に担せられた反省から、「学問の自由」を掲げ、わが国の平和的復興と人類の福祉増進に貢献することを誓ったのです。学術会議介入への抗議は、学者・研究者・法曹界・労組、そして野鳥の会や宗教界など、昨年末には1349の団体に及んでいます。民主主義・思想統制に懸念を示したものと考えます。憲法の条文は103カ条からなっていますが、第23条の「学問の自由」は一番短く、僅か17文字でしかも五・七・五の俳句仕立てで、「学問の自由は、これを保障する」です。(八田元一)