

## 乳がん 個別検診のご案内

町外にお勤めのかたや昼間お忙しいかたにおすすめ！！  
女性の健康を守るかかりつけ医に出会うきっかけにも・・・



**内**＝マンモグラフィー検査 ＊医師が必要と認めた場合は視触診も実施

**対**＝平成30年4月1日現在、40歳以上かつ偶数年齢の女性 ＊奇数年齢で平成29年度未受診の方は集団検診で受診可

**¥**＝40～49歳 2,500円、50歳以上 2,000円

| 医療機関名                   | 住 所                            | 電 話                                    |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| 市立川西病院                  | 川西市東畦野5-21-1                   | 072-794-2321                           |
| 相原病院                    | 箕面市牧落3-4-30                    | 072-723-9012<br>平日：午前9時～午後4時           |
| (相原病院付属)<br>ブレストクリニック川西 | 川西市小花1-6-13<br>イオンリカー&ビューティー3階 |                                        |
| 大阪ブレストクリニック             | 大阪市福島区大開1-13-8                 | 06-6465-4108<br>平日：午前10時～正午<br>午後2時～5時 |

＊昭和52年(1977年)4月2日から昭和53年(1978年)4月1日生まれのかたには6月に無料クーポン券を配布済みです。

**問**＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

### コラム 介護予防

### ロコモ予防を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは筋肉、骨、関節、軟骨などのいずれかに障害がおり、立つ・歩くといった機能が低下している状態を言います。

「高さ40センチ程度の高さの椅子から立ち上がる」ときに、手をついたり、体の反動を使ったりせずにゆっくりと立ち上がることができますか？

両足で立ち上がることができる方でも、筋力が低下していると片足でバランスよく立ち上がることができません。知らず知らずのうちに筋力は低下していきます。ロコモティブシンドロームを予防するためにしっかりと運動しましょう！

#### ①片足立ち

テーブルや壁に手をついて、左右1分間ずつ片足立ちをしてみましょう。1日3回くらいがおすすめです。

#### ②スクワット運動

肩幅より少し広めに両足を開きます。椅子に腰かけるようにしながら膝を曲げていきます。椅子にお尻がつく直前で再び膝を伸ばして立位に戻ります。（バランスが不安定な方はテーブルに手をついて行います）。膝がつま先よりも前に出ないようにしながらかかむようにしましょう。

5～6回くらいを1日3回ほど行います。

【参考】日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

作業療法士：山田 剛

※介護予防シリーズ 専門職からのメッセージを毎月掲載します。



**問**＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813