

# キレイな姿勢でいつまでも!!

元気でいきいき  
暮らしたい~の №65  
ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)  
☎ 088-893-0231

キレイな姿勢って?  
後ろから見て後頭部-背骨-臀部中央-両膝の間-両かかと、  
中央横から見て耳-肩-股関節-膝-くるぶしがまっすぐになって  
いる姿勢となります。

みなさんはどうですか?

姿勢がキレイだと

- 脚に力が入りやすくなり、歩きやすい
- お腹に力が入り、腸の動きが良くなる
- 胸をひらくため、呼吸が深くなる・・・などなど

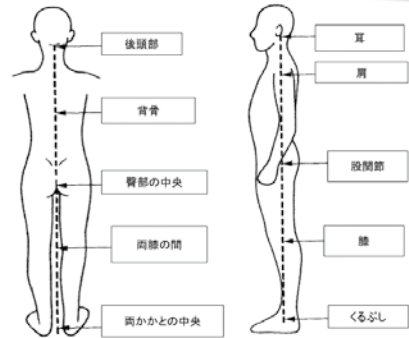
上記のようになるために、いの町出身の医師川村明先生が  
考案した体操「壁ドン体操」を紹介しています。

1回5秒、1日5分でできる体操です。

パンフレットもありますので、自分の姿勢が気になっている方は上記の連絡先までご連絡ください!!

なお、川村先生には10月20日(日)の健康まつりでご講演いただきます。

詳しくは10月号広報の折り込みチラシをご確認ください。



## ◆ 第15回高知赤十字病院 がん医療公開講座 ◆

県民の皆さまに、がんについての正しい知識を身につけていただくための公開講座を開催します。  
今回は医師・薬剤師・栄養士からお話させていただきます。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

講座名	講師
① 進歩する肺癌治療 ～手術、放射線、化学療法、新しい免疫療法について～	高知赤十字病院 第五内科部長 竹内 栄治
② 大きく変わる肺がん治療 ～学ぼう 抗がん剤の効果と副作用～	高知赤十字病院 薬剤部 がん薬物療法認定薬剤師 上池 和子
③ がん治療と食事	高知赤十字病院 栄養課 管理栄養士 西川 薫

▶日時: 9月8日(日) 13:30~16:00 ▶参加費: 無料(申込み不要) ▶場所: 佐川町立 桜座

■問い合わせ: 高知赤十字病院 医療事業・広報課 ☎ 088-871-3616

## からだ測定会

高知県生涯現役促進地域連携協議会では、能力や経験を活かし年齢にかかわらず活躍し続けられる「生涯現役社会」づくりを目指しています。その取組の一環として、「からだ測定会」を開催します。自分の体力・処理力・個性を測定し新たな可能性を発見してみませんか。同年代と比較した測定結果をその場でお渡します。

【高知家健康パスポート事業】参加者にはポイントシールを1枚交付いたします。

▶開催日: 10月2日(水) ▶受付時刻: ①10:00 ②11:00 ③12:00 ④13:00 ⑤14:00

▶測定時間: 受付から終了まで約40分 ▶場所: 高知 蔦屋書店 テラス (高知市南御座90-1)

▶対象: おおむね55歳以上の方 ▶参加費: 無料 ▶定員: 各回15名

▶服装等: 動きやすい服装。メガネをお持ちの方はご持参下さい。

▶申込方法(要事前予約): 「名前」「電話番号」「受付時刻①~⑤のいずれか」「年齢」「住所」を電話かFAX  
でお知らせください。別途、参加証を郵送いたします。

■申込・問い合わせ: 高知県生涯現役促進地域連携協議会 事務局 高知県経営者協会

☎ 088-879-1907 FAX 088-879-1908 HP <http://www.ca.pikara.ne.jp/shogai>

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	△	○	▲

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00

▲第1、3、5土曜日 午後休診

休診/木曜午後 日曜祝日

## やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT(光干渉断層計)