

を併用することであり、これにより、ほぼ100%の子宮頸がんを予防できることとなります。

保護者の方にお願ひですが、ワクチンの補助の対象となるお子様がいらっしゃる場合には、ぜひこのワクチンを接種して頂くようお願いいたします。またお母様自身も、子宮がん検診を受診して頂きたいと思ひます。最後に、子宮頸がんは、予防可能かつ早期発見可能な病気であることを強調しておきます。

検診のご予約は、

山本組合総合病院
産婦人科(5213-1)まで



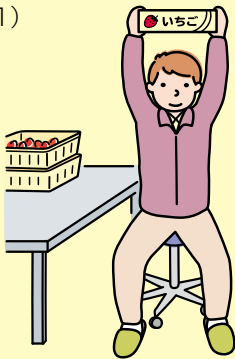
ココで 健康ワンポイントアドバイス

作業場で出来る運動

野菜を栽培する農家が、箱詰め作業中に出来る体操を紹介します。①作業台を使って腰と太ももを伸ばす運動、②首、肩、背中の筋肉をほぐす運動、③出荷箱で体の横の部分(体側部)を伸ばす運動——です。室内での作業が増えるこの時期、硬くなった筋肉は早めにほぐさないと、腰痛などの原因になります。

③

出荷箱で体側部を伸ばす
(1)



出荷箱で両手をつかみ、頭の上に持ち上げます。両腕を伸ばしたまま、ゆっくりと左側に体を倒します。



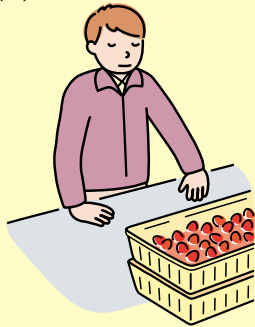
(2)



反対側も同じ要領で行ってください。体の横の部分が伸びるのを意識するのが大切です。

②

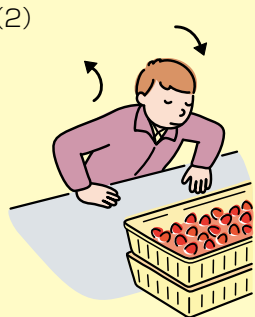
首、肩、背中の筋肉をほぐす
(1)



リラックスして両手を作業台に突きます。両手の幅は肩幅よりも広くしましょう。



(2)



背中と首をそらすように意識しながら、上半身を前に倒します。背中を丸め体を後ろに引きます。首も前に曲げます。2、3回繰り返してください。

①

腰と太ももを伸ばす
(1)



いすに座ったまま右足が上になるように足を組みます。



(2)



右方向に体をひねり、両手を作業台に突きます。同じ要領で反対側にもひねります。左右、2、3回ずつしましょう。