# 1日3分ですっきり 元気ストレッチ

## 夏の疲労をリフレッシュ

### お腹をねじるストレッチ

枕や座布団を使いましょう

うつぶせになり、腰をひねります。

ゆっくりと大きく呼吸し、
約30秒姿勢をキープ。

両足を曲げてあおむけになります。

胸、お腹を伸ばすイメージで
約30秒姿勢をキープ。

**ポイント**

**冷たい飲み物や、クーラーにより内臓が冷えると、血行が悪くなり、体調不良につながります。腹部を動かし、伸ばすストレッチで血行を促しましょう。**

### 腰、背中のストレッチ

あおむけになり両足を
上げて壁につけます。

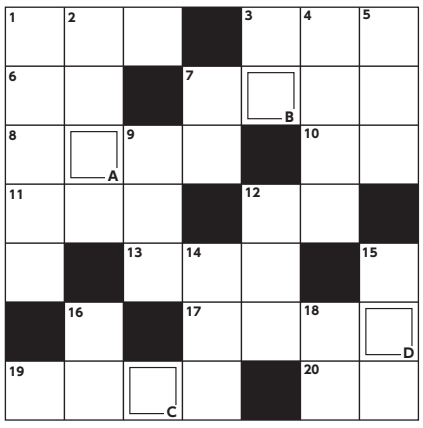
ゆっくりと大きく呼吸し、
約30秒姿勢をキープ。

**ポイント**

**腰、背中、腹部をリラックスさせるストレッチです。また、足を上げることで、たまっていたリンパや血液の流れをよくし、むくみをやわらげます。**

監修:**生活ヨガ研究所**　男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)を開催。 生活ヨガ研究所 検索

# クロスワードパズル



タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA～Dの順に文字を並べると答えがでます。

二重マスをならべると　A □　B □　C □　D □

**タテのカギ**

1 高校球児の憧れの舞台。
2 「帝王」と称されたオーストリアの指揮者。
3 正月に回して遊ぶ。
4 大きなアゴが自慢。
5 オリンピックを漢字で表すと?
7 体の前後に吸盤を持ち、動物の血を吸う。
9 赤い夏野菜。
12 ワインの原料。
14 「供養」の読み方は?
15 本体に加わった余分なもの、話に○○○がつく。
16 豆乳＝○○ミルク。
18 方位磁石でNの方向。

**ヨコのカギ**

1 「枯渇」の読み方は?
3 漢字の読み書きを学ぶ教科。
6 ○○面。○○番組。路地○○。
7 夏に咲く黄色い花。
8 バドミントンの羽根。
10 一○○。○○力。○○帯。
11 地獄で人を裁く○○○大王。
12 ○○に真珠。
13 僧侶になるための出家の儀式。
17 中国。美女。ライチ。
19 婚約成立に○○○○を交わす。
20 腰に巻く剣道の防具。

図書カード(500円)抽選で10人にプレゼント 9/20締切り

**【応募方法】**はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

■パソコンからの応募は　URまど　検索

**前号の答え**

【シンジュ】

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| レ | イ | ン | ボ | ー | ■ | イ |
| ガ | ケ | ■ | ク | ■ | ミ | セ |
| ー | ■ | チ | ラ | シ | ズ | シ |
| ス | ダ | チ | ■ | ユ | ■ | マ |
| ■ | ン | ■ | ピ | ラ | フ | ■ |
| セ | キ | ニ | ン | ■ | タ | コ |
| リ | ■ | ジ | ■ | ジ | ゴ | ク |

# 日常の気になる症状 セルフケア

## vol.9　乳がん　月に1度は自己検診を

乳がんは早期に発見できれば比較的治りやすいといわれています。
月に1度は自己検診を行い、年に1度は集団検診を受けましょう。

### 自己検診のやり方

**■目で確認**

鏡の前で腕を上げ下げしながら
・乳房にくぼみやひきつれ、高さ・形など左右の非対称がないか
・乳頭にくぼみやただれがないか

**■しこりを探す**

・4本の指の腹で乳房を優しくなで、しこりがないか
・乳頭をつまんで分泌物がないか
入浴の際、手にせっけんをつけて行うと、しこりの有無がわかりやすくなります。

**乳房の上部外側に注意**

乳がんは、特に乳房の上部外側からわきの下にかけてできやすいので、念入りにチェックしましょう。自己検診で乳房に異常を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

**早期なら乳房を残す手術も可能**

以前は乳がんと診断されたら、胸の筋肉を含めて、乳房をすべて切除する方法が取られていましたが、現在ではできるだけ乳房を残す手術が主流になっています。ただし、この手術は比較的早期のがんに限られます。

監修:大阪府医師会

# そよかぜ　読者からの声をお届けします

4月に引っ越してきました。初めての団地暮らしに不安もありましたが、公園は手入れが行き届き、ごみ出しもキチンとされているので快適です。

(泉北庭代台二丁　女性)

南向きで日当たりがよく、風もよく通るので快適です。住む階層にもよりますが、防犯面も安心。鍵一本で管理できる点がいいです。

(男山　女性)

# プレゼント・投稿作品 応募あて先

※9月20日到着分まで有効

スマートフォンからも応募可能!　QRコードを撮影すれば簡単アクセス

**応募方法**　はがきに**プレゼント希望番号**か、**投稿作品**のいずれかをご記入いただき、アンケートにお答えください。

❶ 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地　❷ 今月号で興味を持った記事　❸ 今後掲載して欲しい情報　❹ お住まいの団地の魅力

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えています。
投函前にいま一度ご確認をお願いいたします。

**あて先**　〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」

■パソコンからの応募は

URまど　検索

http://www.ur-mado.net/