

1. 新型コロナウイルス (3)

全国的に新たな感染者が増えており、感染蔓延を防ぐため「新しい生活様式」は引き続き必要です。今のところ、治療法の確立（ワクチンや治療薬）はまだのようです。3密を避け、人と会う可能性がある場合にはマスク着用を心掛けましょう。猛暑となってしまったから、暑さ対策もしっかりなさってくださいね。

2. 運動は大事です。

涼しい室内で、軽い運動をなさってみてください。ラジオ体操、お勧めです。久々にやりますと、結構息が上がります。座ったままでも十分運動になります、ぜひお試しください。大腸がんの患者さんについて、運動時間とTV視聴時間、および予後との関連を調べた研究があり（J Clin Oncol, 33(2), 180-188(2015))、運動は予後を改善し、TV視聴時間が長時間であると予後不良の傾向があったそうです。日本乳癌学会の診療ガイドライン（外来にいつも置いてみなさんにご説明していますね）も、乳がん患者さんにより良い予後のために運動を推奨しています。

3. はなみずきの会

1) 7月の定例会（7月25日）は予定とおり開催しました。病院フェスタが中止となったので、いつもどおり講堂で、窓と扉全開で、ばらばらに座っていただいで行いました。リハビリ体操の内容でしたが、全員マスク着用でゆるゆると身体を動かしました。

2) 9月の会も同様に、開催予定です。予定変更がありましたら、お知らせいたします。

4. JMS(ジャパンマンモグラフィサンデー)

昨年初めて参加し、50人の方にご利用いただきました。今年も10月18日（日）に開催予定で、現在予約受付中です。お問い合わせは、当院健診部までお願いします。

5. その他

いつの間にか猛暑（本日8月7日は立秋のようですが）の季節になりました。相変わらず、週末は涼しい時間帯を選んで歩いています。これ何の実だと思われませんか？写真は7月12日に撮影したのですが、ギンナンです。7月にギンナン---

