



健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南便り

サルコペニアの話

こんにちは、飯南病院の文田昌平です。皆さんはサルコペニアという言葉をご存じですか？1989年にローゼンベルグという学者がギリシャ語で筋肉を指す「sarx」と喪失を表す「penia」を合わせて作った造語です。高齢となることで、徐々に筋肉を失い転倒、骨折などのリスクが高まった状態を表す言葉です。

65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると考えられており、加齢に伴って増加すること、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があります。さまざまな原因が知られており、運動量の減少や栄養不良、性ホルモン量の減少、慢性的な炎症などがあります。詳しい診断基準もありませんが、「片足立ちができるか」「横断歩道を青信号のうちにわたり切れるか」などが簡単な検査になります。

サルコペニアの予防では、レジスタンス運動（いわゆる筋トレ）が有用と考えられています。具体的には、椅子に座り両足を前に投げ出した状態のまま、片足ずつ3秒かけてあげ、3秒かけておろす運動が効果的と言われています。また、運動と同



飯南病院 医師 文田 昌平

様に重要と考えられているのが、たんぱく質の摂取です。たんぱく質は、筋肉を作るうえで不可欠な栄養素とされており、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに豊富に含まれています。適切な摂取量には、個人差があるのですが、一般的な方法として「たんぱく質を豊富に含む食材が両手に乗るくらいの量を取る」のが理想とされています。

ただし、これらの予防方法も継続しなければ効果を持続させることはできません。いきなりきつい運動を始めたり、食事習慣を大きく変えたりすることは負担が大きくなり続かないかもしれません。まずは続けることを目標に、小さなことから少しずつ生活習慣を見直すのはいかがでしょうか。サルコペニア対策から健康長寿を目指しましょう。

保健福祉センター

感染予防のポイントを再チェック わたしがまもるみんなをまもる「手洗い編」

1日何度も洗う手指。なんとなく洗っていることはありませんか？洗ったつもりでも、意外と洗い残しは多いもの。菌やウイルスから、からだを守るために「正しい手洗い方法」を紹介します。

手洗いのポイント

- 30秒以上かけて丁寧に
アルコール消毒に匹敵する程の効果を得られます。「ハッピーバースデー・トゥーユー」の歌を2回歌うと、おおよそ30秒。
- 汚れが残りやすい部分を意識
手の甲、指先、爪の間、指の間、親指、手首が洗い残しの多いところ。すみずみまで洗うには「意識をして洗う」ことが大切です。
- 手を洗った後は、手早く乾かす
濡れたままの手には、乾いた状態よりも菌やウイルスが付着しやすくなるので注意が必要です。
▼やりがちNG行動▼ せっかくながら手洗い後、手拭き紙で拭く
・手をブラブラと自然乾燥
・濡れた手で髪スタイリング
・着ている服・ズボンで拭く
- 清潔なタオル、ハンカチを使う
濡ったタオルだとバイ菌が増殖してしまいます。こまめにタオルを取り換えることが大切です。さらに、家族で共有せず、自分用のタオルかペーパータオルを使うのがおすすめです。



手洗いのタイミングも重要

- 外出からの帰宅時
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 調理、食事などの前
- 手すり、ドアノブなど多くの人が触る場所を触った後
- 介護、介助の前後 など

（手洗いで減らせるウイルスの数を見よう）

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
流水で15秒すすぐ		約1万個(約1%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	もみ洗い1回	数百個(約0.01%)
	揉み洗い2回(繰り返す)	数個(約0.0001%)

(参考文献) 森功次他・感染症学雑誌.80:496-500(2006)から作成

効果抜群!

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう!

●中山間地域研究センター ☎76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

今年も「ふれあい講座」の季節がやってきました。縦走コースを中心とした季節の山歩きのほか、家族で楽しめる自然体験・木工体験もあります。ぜひお出かけください。



※1.木のファイルボックスは、好きな形にカットして作ります

※2.間伐材丸太で椅子を作ります

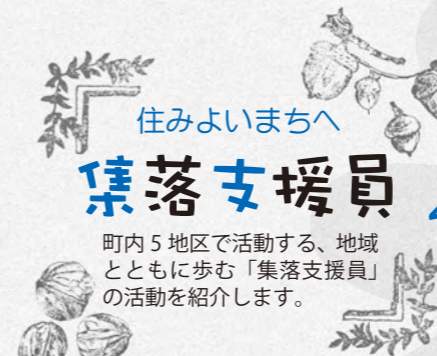
ふれあい講座申込み 島根県立ふるさと森林公園学習展示館 ☎0852-66-3586



イベントカレンダーは、各道の駅「情報コーナー」で入手できます

令和4年度ふれあい講座(4~8月)	
4月23日(土)	早春の県民の森~琴引山縦走
4月29日(祝金)	新緑の指谷山ブナ林縦走
5月14日(土)	新緑のブナ林とサンカヨウ大万木山登山
5月15日(日)	新緑の森の散策と竹筒の炊き込みご飯、木の皮で和紙作り
5月21日(日)	新緑の等検境縦走
7月23日(土)	木のファイルボックスを作ろう※1
8月21日(日)	丸太で椅子作り※2

※各講座開催日の1カ月前から受付開始(4月1日~)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります



フォロワーが増えてきた

「わっしょい志々会」のインスタグラムのフォロワーが順調に増えています。志々地区の風景や情報などを発信し、コロナ禍で志々地区へ帰省できない人や志々地区を知らない人に広くPRすることで、志々地区に興味を持ってもらい、定住につながればと思っています。

志々地区
集落支援員の
桐原です。



さつき保育所児童が作った折り紙をハガキに載せて

コロナ禍で各種事業(陽サロ2号店、公民館活動など)が制限される中、直接会うことができない志々地区の皆さんに、少しでも地域のつながりを感じてもらおうと、さつき保育所の子ども

ちが作った折り紙を張った「ハガキ」を送りました。コロナの感染拡大が早く収まり、地域の皆さんの顔を見ながら話したり、活動したりできるのを楽しみにしています。



かわいい折り紙と温かいメッセージを添えたハガキ

高校生と「乙女社」の社を再建

飯南高校生と一緒に、志々地区八福神「乙女社」の社を建て直し、年末に新しい社を納めました。高校生のアイデアで、乙女社の周辺の木を使ったストラップも手作りました。来年度も高校生と地域の皆さんの交流ができればと思います。



慣れない社づくりに奮闘する飯南高校生



高校生を指導した大工さん・庭師さんと完成した「乙女社」