



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

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

ワラビで手助けする森づくり

●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

近年、県内の人工林が十分に育ち、伐採が盛んになっていますが、伐採した後は苗木を植えて新たな森をつくっていかねばなりません。植えられたばかりの若い苗木は、雑草木により、日光を遮られたり、水分を奪われたりして健全に育たなくなってしまいます。そのため、植えた苗木を育てるために雑草木を刈る「下刈り」は重要な作業になります。

通常、下刈りは苗木を植えてから5年間、年に1回行います(計5回)。下刈りは人力に頼る部分が多く人手が足りない状況です。また、夏の猛暑の中で行うため、事故や熱中症といった危険があります。

そこで、中山間地域研究センターでは「下刈りの省力化」のために、スギやヒノキといった林業用の苗木と共に

ワラビの苗を植える研究をしています。ワラビは、スギやヒノキよりも大きくなりやすく、植えた場所から広く葉っぱを広げて他の雑草木が生えるのを防ぐ働きをします。そのため、下刈りを行う回数を軽減できる可能性があります。さらに、ワラビは新芽を山菜として楽しむことも。

ワラビを山に植えることは、今までの技術では難しかったのですが、近年ワラビのポット苗の作製方法が開発され、山に植えるようになりました。当センターでは、ワラビポット苗の作製と植栽の実証試験を進めています。



作製したワラビポット苗

苗をポットから取り出した様子



令和3年6月(植栽直後)

令和3年11月(植栽から5カ月経過)

ワラビポット苗の畑地植栽試験の様子

研究員を講師に迎え、避難所運営を安全に行うための手法を学びました。これからも自治区で住民の皆さんとの防災訓練に取り組みます。



混雑する避難所受付を模擬体験

クリスマスコンサート

12月18日に「アンサンブル☆Enrich」のクリスマスコンサートを開催しました(住民グループ「みんなの来島プロジェクト」が主催)。小さなお子さんからお年寄りまで多くの皆さんが楽しんでいました。サンタクロースがクリスマスプレゼントとしてお菓子を配り、一足早いクリスマスとなりました。



クリスマス曲やアニメ音楽で盛り上がる

地域づくりミーティング

8月~11月で、島根大学作野教授による全4回の地域づくり講座「来島地域づくりミーティング」を開催しました。受講生の皆さんは積極的に意見を発言し、実りある研修となりました。3月13日には成果発表もあります。ミーティングで出されたアイデアが一つでも実現し、よりよい地域になればと願っています。

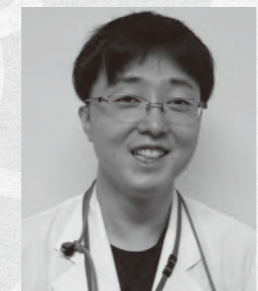
飯南 便り

肩や顎が痛い心臓の病気の話

昨年12月に1カ月間、飯南病院で研修させていただいた、初期研修医の桑原風太と申します。今回の健康コラムでは「内臓の痛み、特に心臓の痛みが他のところに現れることがある」という話をしたいと思います。

心臓の病気の中で、起こりやすいものとして狭心症と心筋梗塞があります。どちらも心臓の血流が悪くなるのですが、狭心症は血管が細くなるのに対し、心筋梗塞は血管が詰まります。どちらも喫煙や肥満、高血圧や糖尿病などが発症の可能性を高めるので、早めの治療が重要です。

関連痛や放射痛という言葉聞いたことがあるでしょうか。例えば、心筋梗塞や狭心症など、心臓に病気が起こったときに左肩や左腕、顎に痛みが出る現象のことです。脳が痛みの場所を誤って認識することで起こります。高齢の方や糖尿病の方などは、内臓の痛みを感じにくいことがあり、心臓の病気などの肩や顎だけに痛みがあるということが起こり得ます。そのため、肩や顎が痛い場合にも侮ってはいけません。



島根県立中央病院 初期臨床研修医2年 桑原 風太

しかし、だからといって肩が痛い人みんなが心臓が悪いというわけではなく、心臓が悪い場合には呼吸が苦しかったり、吐き気がしたり、冷や汗をかいたり、通常の肩の痛みでは起こらないような症状が出てくることが多いです。高血圧や糖尿病などをお持ちの方、その周りの方はこのような症状に気を配ってもよいかもしれません。

心臓の病気を診断するため、病院の検査で主に行うのが「心電図」で、胸にシールを何枚か貼る検査で患者さんの負担は少ないです。し、おおよそは診断がつきます。不安に思う方は、早めに病院に相談するようにすれば、早期の発見、早期治療で長生きにつながるかもしれません。もちろん、そんな不安がないように、普段から血圧や肥満などの生活習慣病の改善にも取り組ましましょう。

住みよいまちへ
集落支援員
来島地区 集落支援員の 朽木です。
町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

協働の場 来島交流センター

来島地区では、住民の皆さんと一緒にさまざまな取り組みを行っています。今回はそれらの取り組みを紹介します。

防災訓練と安全点検

11月3日に、小田真木地区で4カ所に分かれて防災訓練と地域の安全点検を行いました。避難所や連絡網の確認など、住民の皆さんが真剣に話し合う姿が印象的でした。「最近の非常食はおいしくて食べやすい」と好評でした。

避難所開設研修

11月21日に、来島地区の自治会長と地域住民が集まり、避難所開設研修を行いました。中山間地域研究センターの東良太主任

「飯南町ヘルスアップ事業所」を紹介

町が健康づくりに取り組む事業所を「ヘルスアップ事業所」として認定し、その取り組みが継続できるようお手伝いするのが「飯南町ヘルスアップ事業所認定制度」です(1年目、3年目、5年目に記念品を贈呈)。

町内でもこの制度を取り入れ、会社の活性化や企業イメージの向上を目指す事業所が増えてきています(これまでに3事業所を認定)。今年度「飯南町ヘルスアップ事業所」に認定した2つの事業所を紹介します。

保健福祉センター

(株)後藤建設

今年度で3年連続の認定

健診や受診などの受けやすい体制づくり、職員同士が何でも話せる温かい雰囲気づくりを実践。職員一人一人が能力を最大限に発揮し、企業全体の生産性が向上するように健康経営に取り組んでいます。



ぜひ取り組んでみてください! 詳細は保健福祉課まで。

(有)いおり

福祉事業所では町内初の認定

職員一人一人の生活スタイルに沿った勤務形態を実現できるように工夫。管理職が職員との対話に努めたり、親睦会を開催したりと、職員がいきいきと仕事できる職場づくりにも取り組んでいます。職員の満足度が、サービス向上につながっています。

