

健康コラム

保健 医療 介護 福祉

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

「お口」は、「食べる」「息する」「話す」「笑う」など、大切な役割を担っています。健康の入口である「健口」を保つと、脳が活性化され、からだに活力があふれ、生活に積極性が出たり、表情も豊かになると、これまでもお伝えしました。

お口の健康とともに、「運動」「栄養」など総合的に実施される「介護予防」は、日々の暮らしの中に広く存在します。今年3月に実施された、厚生労働省の「地域づくりと魅力的な介護予防に関するセミナー」では、「観光×地域資源を生み出す森林セラピーの可能性」として当町の取り組みが紹介されています。また、「飯南町大しめ縄創作館」を拠点とした活動は、就労と収入の確保につながり、手先の作業は、まさに介護予防です。若い世代からベテランまで一緒に活動する多世代間交流であり、出雲大社という文化を担う喜びと誇りを感じながら活動する素晴らしい取り組みです。

飯南町で、培われてきた大しめ縄づくりの技術を受け継ぎ、出雲大社に大しめ縄を奉納していることは、町民の皆さんはもちろんです。

飯南便り 出雲大社と大しめ縄

さて、出雲大社のホームページを見ると、11月末に執り行われる「古傳新嘗祭」では、「國造は神火・神水にて調理された新穀の御飯と醴酒を天地四方の神々に供し、自らも食して相嘗の儀を行ないました。その後、熊野大社より拝戴した燧石に「新嘗祭御燧石」と墨書し、真名井より取り出した小石にて「歯固めの儀」、そして榊の小枝を両手に捧げ持ち、神歌に合わせて神舞を舞う「百番の舞」をお仕えしました。「抜粋」と書かれています。「古伝新嘗祭」が、古くより國造自身にとって最も重大な祭事として奉仕されてきたことから、「食べる」とそれを支える「お口」が、大事にされてきたことが伺えます。

健口を維持して「邪なもの」不健康が入ってこないように、次の一歩を踏み出してみませんか？



飯南町立飯南病院 副院長 三上 隆浩

保健福祉便り センター

3つの熱中症対策で、この夏を元気に乗り越えよう

対策① エアコンをつけ、涼しい環境づくり

自宅で過ごす時は、室温28℃以下、湿度70%以下を心がけてみましょう。

ポイント

マスク着用時は、いつもより室温を下げるのがおすすめです。マスクをしていると、体内に熱がこもりやすくなります。

対策② 1日1.2L以上の水分を取る習慣づくり

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、「1～2時間ごとにコップ1杯」と決めて、こまめに水分を取るようにはみましょう。

ポイント

汗をいっぱいかいた時は、塩分も同時に取れる経口補水液などがおすすめです。

対策③ 「暑くなる前から体を動かす＆バランスのいい食事」で暑さに負けない体づくり

本格的に暑くなる前から、運動で「汗をかく準備」を始めましょう。体を暑さに慣らしておくことが、熱中症予防になります。

筋肉には水を貯える役割があります。たんぱく質を取って、涼しい時間にウォーキングをすれば、熱中症にかかりづらい体をつくれます。

ポイント

「たんぱく質」を多く含む牛乳などを取るのがおすすめです。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

待望!「クロモジ生産のてびき」を 発行しました

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



クロモジは葉と枝に爽やかな柑橘系の香りがある樹木です。木の高さは約2mで、大木にはなりません。県内全ての市町村に生えていますが、とりわけ飯南町は本数が多く、高さ3mほどの大きなクロモジも見られます。

クロモジの葉からはハーブティーや粉末を入れたお菓子、小枝からは煮出し茶や入浴剤など、いずれも香りを活

かした特産品が作れます。さらに、幹は薬用養命酒の原料として、飯南町から県内初出荷の準備をしています。飯南町はクロモジの量が多いので、森林から加工原料を集められますが、栽培用の種もたくさん集められます。

中山間センターには、クロモジの香りが好きな人から、栽培や利用方法に関する相談が寄せられています。今回



クロモジの枝葉



畑で栽培したクロモジ

発行した「クロモジ生産のてびき」にはクロモジを畑で育てる方法や収穫後の水洗い・乾燥・細断などの手順を紹介しています。森林で採る時の参考にもなると思います。クロモジの利用に関心がある人は、気軽にお問い合わせください。

■問合せ
きこの・特用林産科 電話:76-3815

住みよいまちへ 集落支援員

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。

谷地区集落支援員の
澤田です!

谷地区では昨年度から「谷未来ビジョン」に沿って活動を進めています。しかし、コロナの影響で、地区外の多くの人と交流する事業はできませんでした。そうした中でも、地区内に限定した「〇〇カフェ(毎回テーマを変えた交流の場)」など、少人数での集まりは定期的に行われ、住民の情報共有や意思疎通を図る大切な機会となりました。

今年度当初は、神楽大会なども計画に上っていましたが、自粛せざるを得ない状況です。当面は、地区内を対象にした活動を継続しつつ、「谷未来ビジョン」の達成に向けた組織の見直しや、移住

定住への新たな取り組みなどを進める
仕組みづくりをしていきたいと思ひます。

～最近のニュースを2つ紹介～

①野鳥の巣箱(巣箱プロジェクト)で取り付けした巣箱にシジュウカラやブッポウソウなどの野鳥が来ています。実際に巣作りをするかどうかは分かりませんが、身近に野鳥を見たり、鳴き声を聞いたりすることで、自然に関心を持ってもらえればと思っています。

②住民の要望により老朽化した旧谷保育所(園舎)が解体され、跡地の一部に谷地区車庫倉庫が完成しました。地域振興車両の車庫と、防災備品などの地域活動に必要な物品の倉庫として活用する予定です。



巣箱でくつろぐブッポウソウ



「意外と知らない野鳥の秘密」を聞きました(野鳥カフェ)