



健康コフレ

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

私は大阪の東大阪市出身です。東大阪市は製造業が盛んなため、中小企業のまちとして知られています。私の実家もプラスチック製品をつくる小さな工場を営んでいて、虫かごやハムスターのゲージなどを作っています。2009年に打ち上げられた人工衛星「まいど1号」は、東大阪市の中小企業が主体となって完成させました。日頃は何をしているか全く分からない近所のおっちゃんたちが「すごいものを作ったな」と驚かされました。

また、東大阪市はラグビーが盛んです。ラグビーの全国高校大会が開催される花園ラグビー場が、飯南町に来て早くも3カ月が経ちました。病院の皆さんや住民の皆さんに温かく迎えていただき、少しずつ仕事に慣れ、住民の皆さんとお互いの顔が少しずつ分かるようになってきました。今月は、この場を借りて少し自己紹介をさせていただきます。

飯南病院 便り

飯南町の皆さんはじめまして



飯南病院 医師 文田昌平

島根県立中央病院総合診療科から来ました文田昌平と申します。飯南町に来て早くも3カ月が経ちました。病院の皆さんや住民の皆さんに温かく迎えていただき、少しずつ仕事に慣れ、住民の皆さんとお互いの顔が少しずつ分かるようになってきました。今月は、この場を借りて少し自己紹介をさせていただきます。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

効率的な除草方法の研究

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://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です。伐採後に植えた苗木を育てるための「下刈り」はとても重要な作業。ところが、下刈りは人力に頼る部分が多く、人手が足りていないのが現状です。また、夏の暑い中での作業のため、事故や熱中症といった危険とも隣り合わせです。

そこで当センターでは、下刈りの効率化と安全性の向上を目指し、空中から広い範囲に除草剤を散布できる「ドローンを用いた除草剤散布」を調査しました。

調査の結果、傾斜地でも短時間で安全に除草剤を散布でき、ドローンの有効性が確認されました。今後、除草剤散布の経費やドローンが安全に飛行できる方法を詳しく調査する予定です。



除草剤散布用ドローン



除草剤散布の様子

来島地区集落支援員の
朽木です！

「小さな拠点づくり」に向けて

3年かけて来島地区のすべての自治区(小田真木・下来島・野萱・上来島)で集落実態調査が終わりました。集落実態調査が終わった自治区では、新たな目標を持つ活動がすでに始まっているところもあります。そういった動きが各地で始まることで、より良い地域になっていくのではないのでしょうか。

さて、12月16日には、地域防災の必要性を考える防災研修会を開催しました(新型コロナウイルス感染症対策で自治会長限定で開催)。「地域防災の必要性・事前の備えと体制づくり」と題し、中山間地域研究センター主任研究員で防災士でもある東良太さんに講演いただきました。

「自治会・消防団・行政等が普段のつながりを基に、日頃から防災に取り組むことで、安心できる地域づくりができる」ということを改めて学ぶ場になりました。

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。

現在来島地区では、作野教授(島根大学)を講師に迎えた「地域づくり講座」を全4回で開催中です。今後もこのような学びの場を通して、地域づくりをお手伝いできればと思っています。



上来島の集落実態調査



参加した皆さんの顔は真剣そのもの「防災研修会」



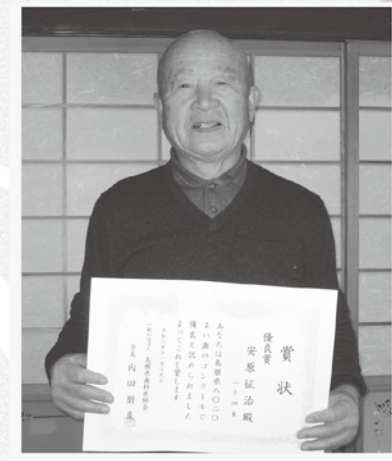
来島の未来を考える「地域づくり講座」

保健福祉 センター 便り

めざせ!80歳で20本の歯!! 「8020よい歯のコンクール」

島根県歯科医師会が主催する「8020よい歯のコンクール」で、伊藤幹子さん(下赤名)、安原征治さん(下赤名)、松田務さん(小田)の3人が表彰されました。この表彰は、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人に贈られます。

なんでも噛んで食べられる3人に「お口の健康を保つコツ」を伺いました。すると「3カ月に一度は歯科で受診し、歯をクリーニングしてもらう」「まめに歯科に行くと、むし歯が小さいうちに治療できて、歯の磨き方も教えてもらえ



歯科で手入れを続けている安原さん

る」「歯間ブラシでお手入れするのが習慣になっています」と話されていました。

お口の健康は全身の健康につながっています。歯を失う原因の多くは歯周病で、脳卒中や心臓病、糖尿病などの病気を発症・悪化させる原因にもなります。歯周病は口の中が汚れた状態が続くと、子どもの頃からでも発症します。

3人のお話には、歯周病予防に大切な「プロフェッショナルケア(専門家が行うお口のケア)」「セルフケア(自分でするお口のケア)」の両方が含まれています。歳を重ねても元気なお口を保ちましょう!