



健康コラム

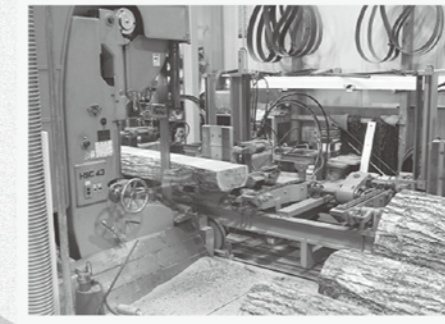
保健 医療 介護 福祉

●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

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

広葉樹の可能性 を追い求めて

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



飯南町産ナラ材の製材の様子



乾燥機へ投入前の様子



試作したナラ材フローリング

県内で伐採されているナラ・カシ・シイなどの広葉樹の多くは、製紙用や燃料用としてチップで利用されています。

一方、全国的にはフローリングや壁板などの内装材や家具用の原木として注目されるようになりました。県内で伐採されている広葉樹材の中には、

大径の良材等も含まれていますが、乾燥させるのが難しいため、内装材等としてはほとんど利用されていません。

そこで当センターでは、広葉樹の内装材等としての利用を進めるため、最適な乾燥方法を提案できるように、飯南町産のナラ材を用いた乾燥試験を実施しています。

飯南 病院

「健康」って？



飯南病院 内科
日高 美佐恵

「健康」は、「病気がない、虚弱でない」ということだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義されてきました(WHO)。

ですが取り入れられました。社会生活とはいえ、子ども関連の付き合いがストレスでしたが、無理に参加するのをやめました。

しかし、生活習慣病など、疾患が多様化した現在では、その定義に当てはめると「健康」な人はほとんどいなくなってしまう。そうした中、2011年オランダのフーバー先生が、「健康を」社会的・身体的・感情的問題に直面したときに適応し、本人主導で管理する能力」と定義しました。難病や癌を患っている、その病気に向き合っている、前向きに生活できている、健康」という考え方は、この中で大切な本人主導であるということになります。

皆さんや、皆さんの周りの人は「健康」ですか？「健康ではない」と感じているとしたら何が原因でしょうか？病気になるもの？あるいは他の要素にも向き合った方がいいのかもしれません。

「健康」を図るのよう6つの因子を参考に考えます。私を例にとってみると、日常の機能、身体的機能は昨年からはまった更年期により、イライラや動悸など、不調を感じていました。これからのことを考えると治療というより、まずは体を動かしてみようと考え、トレーナーの方に習い、ストレッチを日々5分程度

「健康」を図るのよう6つの因子を参考に考えます。私を例にとってみると、日常の機能、身体的機能は昨年からはまった更年期により、イライラや動悸など、不調を感じていました。これからのことを考えると治療というより、まずは体を動かしてみようと考え、トレーナーの方に習い、ストレッチを日々5分程度

「健康」を図るのよう6つの因子を参考に考えます。私を例にとってみると、日常の機能、身体的機能は昨年からはまった更年期により、イライラや動悸など、不調を感じていました。これからのことを考えると治療というより、まずは体を動かしてみようと考え、トレーナーの方に習い、ストレッチを日々5分程度



*メンタルウェルビーイング：精神的に良好な状態
※図出典「オランダ発 ポジティブヘルス」シャボネットあかね (IPH 提供)

赤名地区集落支援員の 金藤です！

新型コロナウイルス感染症に始まり、治まることなく2020年が過ぎようとしています。飯南町でも多くの行事が中止や縮小を余儀なくされました。本当に残念です。



美味しそうなお菓子も

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。



見事なお手前！

こんな中でも多くの皆さんが「地域交流施設 福島邸」を活用したことで、さまざまな出会いが生まれています。最近では、福島邸にある茶室を何か活用できないかという思いから、赤名地区のサロ

ンの皆さんが、飯南高校茶道同好会の皆さんに声をかけ、11月14日に福島邸茶室で初めてのお茶会を開催しました。当日は、地域の皆さん12人と高校生4人が参加しました。高校生の見事なお手前で、緊張感の中にも、和やかな雰囲気でお茶を楽しんでいました。今後も飯南高校茶道同好会の皆さんには「福島邸茶室」と「茶道」で、「おいしいお茶」と「元気」を地域に与えてほしいです。

「地域交流施設 福島邸」は、町民の皆さんのイベント利用は基本無料です。現在、毎週火曜日と金曜日には私も常駐していますので、気軽にお立ち寄りく

ださい。また福島邸の利用等については、役場産業振興課(76-2214)にお問い合わせください。それでは、良いお年をお迎えてください。

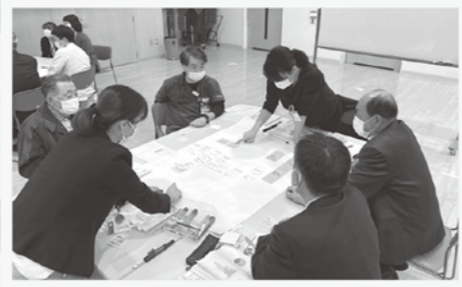


楽しくお話ししました

保健福祉 センター

健康なまちづくり 推進協議会を開催

11/4
水



今年度は健康増進計画「健康ないいなん21」の中間評価の年です。これまでの5年間の活動を評価し、今後5年間に重点的に取り組むことを、3つのグループに分かれて話し合いました。

【食生活改善グループ】

- テーマ
“減塩”“脂肪を控える”
“甘いものを控える”、
栄養成分表示の啓発
- キーワード

【運動習慣の定着グループ】

- テーマ
個人の意識啓発、
運動のできる環境づくり
- キーワード

【人と人とのつながりグループ】

- テーマ
コロナ禍の人と人とのつながり
- キーワード

小さいころからの生活習慣
自分の目標を持つ
自分を知る(摂取量、知識)

運動をしようという意識の向上
仲間づくり
自治会で集まって運動
長生き体操サークル
好きな運動をする
YouTubeのダンス
音楽を聴きながら

会わずとも話せる
例えば：テレビ電話 SNSの利用
積極的な個人活動
例えば：行事への参加 趣味
人を誘って運動

時間
生活の空いた時間に
職場の決まった時間に
部活動
環境整備
例えば：
安全なウォーキング
コースの整備

日ごろからの
お付き合いを大切に