



# 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

こんにちは、飯南病院の角田です。コロナ禍で、家から出る頻度も少なくなり、運動不足による「コロナ太り」という言葉を聞きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

身体を動かすことが、病気のリスクを下げ、健康長寿につながることは、すでに常識です。では、どんなスポーツに取り組むのがよいのでしょうか？近年、数あるスポーツの中で、何が最も「健康・延命効果」を期待できるのか複数の検討がなされ、一つの結論がでています。答えは「テニス」です。

ある研究では、習慣的にテニスをする人は、全く運動しない人よりも平均9.7年寿命が長かったと報告しています。この研究で比較された8種のスポーツの中でも、特にテニスの効果が突出しており、下記の表、運動時間はそれほど長くなくてもかかわらず、高い効果が示されています。逆にジムでの運動は最も長い時間にもかかわらず、寿命の延長効果は1.5年という結果でした。また別の研究では、約8万人の男女を対象に6種のスポーツ分野と死亡リスクとの関連を分析したところ「テニスなどのラケットスポーツ」を普段から行っている人

## 飯南病院 便利

### スポーツちよい話



飯南病院 院長 角田耕紀

は、運動をしない人に比べ、全死亡リスクが47%減少し、心臓血管疾患の死亡リスクが56%減少したことが判明したと報告しています。

#### 運動不足の生活をした人と比べての平均寿命の差(年数)

|             |     |
|-------------|-----|
| 1.テニス       | 9.7 |
| 2.バドミントン    | 6.2 |
| 3.サッカー      | 4.7 |
| 4.サイクリング    | 3.7 |
| 5.スイミング     | 3.4 |
| 6.ジョギング     | 3.2 |
| 7.徒手体操      | 3.1 |
| 8.ジムでフィットネス | 1.5 |

このように「テニス」が健康スポーツとしてダントツに優秀な結果となった理由は、はつきりしません。しかし、上位のスポーツに共通するのは、①ある程度、強い負荷を繰り返す運動スタイルであること、②道具を使用する戦略的スポーツであること、③仲間や相手の存在やコミュニケーションが重要なスポーツであることなどが挙げられています。つまり、軽い運動を一人で長時間行うより、少しきつめの運動を、頭脳とテクニックを使いながら、仲間とともに楽しく取り組むことがより効果的であると言えます。

実は私も、数年前に息子がテニスを始めたのを契機に一緒にテニスを始めた一人です。「さあ何かスポーツを！」と考えておられるなら「テニス」をはじめてみませんか？

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## ニホンジカが増加しています

●中山間地域研究センター

電話 0854-76-2025

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



野営の草地に出没したメスジカ

近年、広島県から飯南町に侵入したニホンジカが増加しています。令和元年度の飯南町での狩猟捕獲は32頭、有害捕獲は64頭と増加傾向です。

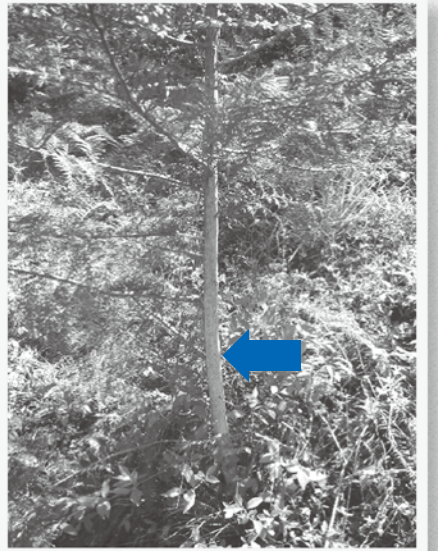
今春には、下来島の5年生のスギ・ヒノキ林で、シカによる樹皮食害の発生を初めて認めました。その中の被害の多い区域で調査してみると、スギで18%、ヒノキで63%の林木の樹皮を

地際から1m程度の高さまで食害していました。被害木の多くは今年の3月に被害を受けていましたが、数年前に被害を受けたものも少数認めました。また、オスジカの角こすりによる剥皮害で枯死したのも4%認めました。

シカの捕獲数が多い邑南町では、造林木の樹皮食害に加えて、田植え直後の水稲苗やダイコン、ムギ、牧草など

への食害が発生しています。

今後、飯南町でもシカが増えると、農林作物への被害発生が心配されます。被害を未然に防ぐには、シカが増えすぎないように捕獲をしていくことが重要です。そのため、当センターではシカの効率的な捕獲方法の実証やGPS電波発信器による行動追跡調査などを実施しています。



下来島で発生したヒノキの樹皮食害

頓原地区集落支援員の  
那須です！

### 令和2年度の活動計画

今年度も全国各地で甚大な豪雨災害が発生しました。飯南町でも豪雨による土砂崩れ等の災害はいつ起きてもおかしくありません。

そこで今年度の住みよい地域頓原会議では、新型コロナウイルスの影響で中止になった防災講演会を改めて計画しています。

災害はいつ起こるか分からないため、



昨年は防災トイレ等の設置方法を学びました

日頃からの小さな取り組みが大切だと言われています。特に、地域の人たちとのつながりを日常生活に取り入れておくことが、いざという時に役に立つと言われています。そういう意味では、飯南町は田舎のよい部分が残っており、それを大切にすることが防災にもつながると思います。

今回の防災講演会は「地域のつながりの大切さ」を交えてお話いただく予定です。

#### 頓原探検隊フェフが忠魂碑清掃のお手伝い

毎年頓原遺族会の皆さんが敷波にある忠魂碑周辺の清掃作業をしてきました。しかし、年を追うごとに清掃活動も難しくなってきたということで、頓原探検隊フェフの若者たちが初めて清掃活動に参加しました。フェフの皆さんは、暑い中一生懸命清掃活動に協力し、諸先輩の皆さんから忠魂碑の歴史等を聞きながら、さまざまな思いを馳せたことでしょう。これからの頓原を担っていく若者た

## 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。

ちはしっかりと育っていると感じた次第です。今後も頓原探検隊フェフの皆さんの取り組みを応援していければと思います。



最後はみんなで記念撮影。お疲れさまでした

## 保健福祉 便利 センター

### 健康にい～にゃん週間ソング

10月14日(水)～20日(火)は、令和2年度第2回「健康にい～にゃん週間」です。期間中は1日2回(朝の6時30分、夜の7時30分頃)「健康にい～にゃん週間の歌」を音声告知放送で流します。家族そろって歌ってみましょう！

作詞・作曲:頓原小学校

はやね はやお あさ からだ ちょう し ととの  
早寝 早起き 朝ごはん 体の調子 整えよう  
メディアもルールを決めて 家族と協力  
は 歯みがきも しっかりやろう あさ ひる ばん  
けん こう 健康にい～にゃん い～にゃん週間  
い～にゃん い～にゃん週間



血圧測定と健康づくり目標の記録ができる『チャレンジカード(大人用)』を新しくしました。期間前から役場本庁舎・各支所と公民館に置いてあります。チャレンジカードを使って健康づくりに取り組んだ人

にはプレゼントも。1人1人が日頃の生活習慣を見つめ直し、地域全体で健康づくりに取り組みましょう！詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。