



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

職場ごとに運動習慣のある・なしに大きな差があるのはどう

一方、飯南町社会福祉協議会の職員を対象にした調査によると、昨年度は10%の人しか運動習慣がありませんでしたが、今年度は20%の人に運動習慣があることが分かりました。倍増の理由はまだよく分かりませんが、

飯南便り

運動療法の勧め

昨年の広報2月号に続いて、再度運動療法について書いてみます。

健康・ドックの受診者に運動習慣の有無を聞いてみると、運動習慣のある人の割合は、15%程度で意外と少ないと前回のコラムに書いています。昨年春に病院職員の運動習慣を調査したところ、病院職員の運動習慣は、30~40%程度で割と多くの人に運動習慣があることが分かりました。さらに、飯南高校の教職員さんを対象に調べてもらったところ、約50%の人に運動習慣があることが分かりました。



飯南病院 医師 安田 勲

してはいかがでしょうか？

- ① 飯南町社会福祉協議会の衛生委員会へ提案し、11人で新緑の大万木山へ登りました。
- ② 同級生に提案し、7人で紅葉の大万木山に登りました。
- ③ 近隣の山に8回登りました。
- ④ 2天空の朝ごはんin飯南町のイベントに参加しました。
- ⑤ エア縄跳びや長生き体操などの運動を続けています。

保健福祉便り

飯南町食生活改善推進員 育成教室を6年ぶりに開催

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、地域の人が健康な毎日を過ごせるように「食」を通じた健康づくりにボランティアで取り組んでいます。平成24年から男性会員の加入も認められ、これまで男性会員2人を含む57人で活動していました。

今年度新たな推進員を迎えるため、6年ぶりに育成教室を開催しました。教室は、松江市在住の伊藤孝子さん(管理栄養士)を講師に迎え、7月から12月まで全6回。今回は男性4人を含む17人が参加しました。

教室では、飯南町の平均寿命や健康寿命、課題である高血圧、肥満、糖尿病の現状を説明。また栄養バランスのとれた食事や、野菜の摂取量を増やすための工夫など、食に関する正しい情報や栄養の基礎知識の講話に加え、調理実習も行いました。

調理実習では、高齢期の食事で敬遠しがちな肉から摂れるたんぱく質を、高齢者が摂りやすくなるための「薄切り肉を使った調理方法」の紹介や、糖尿病予防の食事などの指



参加者からの質問に答える講師の伊藤さん

導もありました。参加者からは「自分の食事の振り返りができてよかった」「もう少し早く学んでいたら病気にならなかったかも」などの感想があり、改めて食の大切さを認識できる機会になりました。



薄切り肉を使った調理を 実践中

赤名地区集落支援員の 金藤です!

集落実態調査を終え、 踏み出す赤名自治振興協議会

昨年度赤名地区(連坦地)では、集落実態調査を通して幅広い世代が集まり、「10年後の赤名」についての話し合いを3回重ねました。その中で「空き家を交流の場に活用」などのアイデアが出てきたほか、多くの人から「地域で一番大切なことは『絆づくり』だ」という意見が出てきました。



研修会の様子



使用したコウヨウザン

県産コウヨウザンの 強度試験

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

コウヨウザンは中国原産のヒノキ科の常緑針葉樹で、スギやヒノキの仲間です。成長が早く、伐採後に切り株から芽が出て成長することから、新たな造林樹種として期待されています。当センターでは、このコウヨウザンの利用に向けて、強度試験を行いました。

試験には、浜田市に自生していたコウヨウザン7本(平均樹齢36年)を使用し、7本の正角(仕上げ寸法120mm×120mm×2,500mm)と12本の平角(仕上げ寸法120mm×210mm×4,000mm)を加工して、曲げ試験を行いました。

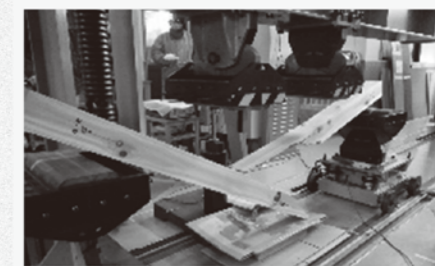
曲げ試験の結果

		曲げヤング係数 (kN/mm ²)	曲げ強度 (N/mm ²)	密度 (g/cm ³)	含水率 (%)
正角(柱)	県産コウヨウザン	6.87	22.9	0.33	15.9
	県産スギ	6.73	38.0	0.41	16.4
平角(柱)	県産コウヨウザン	7.23	24.4	0.36	26.6
	県産スギ	7.67	37.9	0.40	19.7

試験の結果、県産スギ(当センター試験データ)と比べて、県産コウヨウザンは材の変形しにくさを表す指標(曲げヤング係数)に大きな差はありませんでした。材を曲げて壊れるまでに木材内部に生じる力の値(曲げ強度)は低い結果となりましたが、これは節の位置や材の腐り具合などの影響によるものでした。

県産コウヨウザンの強度性能は、構造材として十分な性能があり、柱や梁などへ利用可能と考えられます。しかし、今回は一部の限られた調査結果の

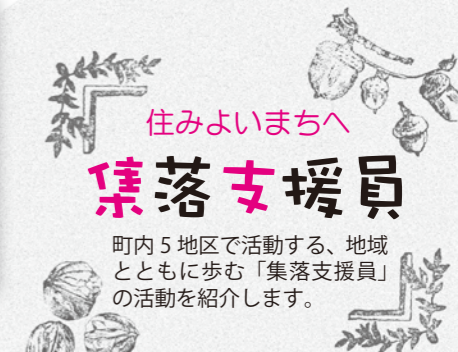
ため、今後県内の他の場所で自生しているコウヨウザンの強度試験を引き続き行い、利用に向けたデータを蓄積していく予定です。



試験の様子



寄り合い処「田屋」視察



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。

両地区でも「理想の地域像」について、貴重な意見がたくさん出てきました。今後の地域づくりのヒントになればと思っています。これからも「踏み出す赤名地域」のお手伝いをさせていただきますので、よろしくお願いします。



さまざまな想いが語られた和やかな会となりました