



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

お酒に強い人少ない飲んでも顔が赤くならない人であれば、1日にビールなら500ml、ワインなら2杯、日本酒なら1合、焼酎なら0.5合まで。お酒に弱い人（顔がすぐに赤くなる人や女性、65歳以上の人は、お酒に強い人の半分）で、1日にビールなら250ml、ワインなら1杯、日本酒なら0.5合、焼酎なら0.25合までとされています。もちろん、これもお酒によって体質に異なるとは言えます。

喫煙と並んでよくある健康被害の原因に飲酒があります。年末年始に歓送迎会、花見など、理由をつけなければいけません。でも、お酒を飲む機会があります。大丈夫なんでしょうか。

「酒は百薬の長」という言葉があります。この言葉の語源は、約2千年前の中国で皇帝が税金を多く集めるために使ったもので、薬や健康とは全く関係のない言葉だそうなんです。今では、WHO（簡単に言うと世界中の人の健康を考える組織）が「酒は60種類以上の病気のひとつ」と表現しています。ただ少量のお酒で、狭心症や心筋梗塞などの一部の心臓の病気にかけたりはしませんが、たいてい研究結果もありません。でも、あくまで「少量」です！

それ以上飲むと逆に悪いといふことも分かっています。では、少量とはどれぐらいの量なのでしょう。



少量で楽しく

飯南便り

酒は飲んでも飲まれるな！



飯南病院 院長 松本賢治

ら2杯、日本酒なら1合、焼酎なら0.5合まで。お酒に弱い人（顔がすぐに赤くなる人や女性、65歳以上の人は、お酒に強い人の半分）で、1日にビールなら250ml、ワインなら1杯、日本酒なら0.5合、焼酎なら0.25合までとされています。もちろん、これもお酒によって体質に異なるとは言えます。毎日飲まずに休肝日をもうけることが大切です。

お酒は、肝臓の病気だけでなく、不眠症や認知症、うつ病、骨粗しょう症、舌癌、乳がん、高血圧、糖尿病、脳卒中などの多くの病気に関係しています。お酒に飲まれず、元気に長く楽しく飲むために、少しだけ飲む量や飲み方に気を付けてみてください。

保健福祉センター

保健師地区担当・業務担当を 紹介します。

皆さんが元気に1年を過ごせるよう、健康教室、訪問などで各地域に伺います！



保健事業全般
精神・母子保健等
(福祉事務所兼務)
石飛 悦子



頓原地区担当
高齢者保健等
(包括兼務)
田村 素子



赤名・谷地区担当
壮年期保健等
安田 香阿里



来島地区担当
壮年期保健等
川本夕紀子



志々地区担当
母子保健等
空岡 舞



栄養士
食育・食生活改善に
関すること等
石橋佐知子

地域包括支援センターの職員を 紹介します。

住み慣れた地域で、自立した生活ができるようにお手伝いします！
気軽にお声がけください。



主任介護支援専門員
理学療法士
嘉田 将典



看護師
田中 多美



認知症地域支援推進員
岩崎 孝美



介護予防プラン作成担当
景山 早苗

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

センター内にある 島根県立農林大学校 林業科に 新生11名が入学

総勢20名での飯南町生活がスタートしました。

●中山間地域研究センター

電話 0854・76・2025

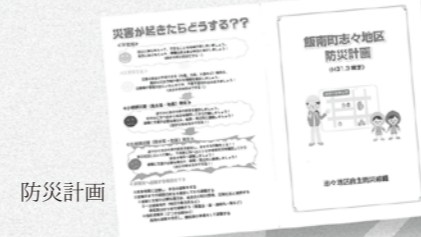
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



志々地区集落支援員の
桐原敏です。

志々地区防災計画が完成

志々地区自主防災組織と地元消防団の皆さんと会議を重ね「志々地区防災計画」を作成しました。この計画を活用し、普段から防災に関する意識を高め「自分の命は自分で守る」行動がとれるよう啓発していきます。



防災計画

陽サロ2号店開催

毎月2回、朝10時から、さつき会館横の「縁会所」で地域サロンを開催しています。地域の調理ボランティアの皆さんの協力で、美味しい手料理食べながら、楽しくお喋りしています。
※自宅への送迎もしています。



陽サロ2号店開催

お助けショップ「ささえさん」開店中

さつき会館の中に日用品や冷凍食品、衣類などを揃えた、お助けショップ「ささえさん」を開いています。

地域に商店が無くなったことをきっかけに始めた小さなお店。皆さんのニーズを聞きながら商品を仕入れています。
※商品の配達や交通手段を持たない方の送迎もしています。



お助けショップ「ささえさん」開店中

また、できるだけ地域の行事に参加していきたいと考えていますので、併せてよろしくお願いいたします。

■問合せ

島根県立農林大学校 林業科
電話76・2100

<http://blog.goo.ne.jp/f-nodai>
林業科の授業、実習等の様子をブログで紹介しています。



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。



八福神マップ

志々開運さんば開催

5月1日に『志々未来会議』主催で志々地区の八福神をめぐる「志々開運さんば」が開催されました。

「志々未来会議」は、志々地区の若い世代が中心となり、志々のことや未来を考えるために立ち上がったグループ。世代を超えて楽しく交流する場を企画しています。