

健康コラ

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

「あれっ？足が靴に入らない」。夕方、足のむくみでこんなことがありますか？「むくみ」は、細胞と細胞の水分量の調節がうまくいかず、水分が過剰に溜まることで起こります。原因は、多くは生活習慣の乱れ。むくみのひどい人は、ご自身の生活習慣を振り返ってみてください。

むくみを招く生活習慣

- ・立ち仕事、座り仕事・長時間立つ
- ・たまたま、座ったままで動かない
- ・姿勢は血液循環が不十分に
- ・塩分の摂りすぎ：体内の水分量は、ナトリウムとカリウムによってバランスが保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、水分のバランスが崩れます。
- ・不規則な生活習慣：食生活の乱れや過度なダイエットはむくみの原因。ビタミンB群の不足は代謝機能の低下を、たんぱく質の不足は毛細血管の水分をやり取りする力の低下を招きます。

飯南 便り

生活習慣の改善で足元スッキリ！「むくみ」を解消

足のむくみ対策と解消法

- ・休憩時間に足を高くする
- ・お仕事の合間に足を水平より高くして血流改善
- ・窮屈な下着や靴を避ける：締め付けの強い下着やサイズの合わない靴は、血液の流れを悪くします。
- ・水分補給は適度に：水分は、控えずぎても多すぎてもむくみの原因に。
- ・下半身を鍛える：足にたまった静脈血を心臓へ押し上げるため、下半身、特にふくらはぎの筋肉を鍛える。女性に「むくみ」の人が多いのは、筋肉量が少ないため。
- ・規則正しい食生活：1日3食、塩分を控えた栄養バランスのよい食事。また、大豆や芋、海藻、バナナなどに多く含まれる「カリウム」は、体内の余分なナトリウム（塩分）や水分を、体から追い出す働きがあります。
- ・睡眠不足：十分な睡眠はむくみを解消します。

保健福祉 便り

6月は「食育月間」街頭キャンペーンで食生活の見直しを呼びかけ

6月13日にAコープエルシーで行われたキャンペーンには、雲南圏域健康長寿しまね推進会議委員、食生活改善プロジェクトチーム委員、雲南保健所職員が参加。食生活改善に関するちらしや啓発グッズを来店した皆さんに配布し、食生活に関する簡単なアンケートを行いました。

アンケート内容・結果

回答者：47人(10～70歳代、男女比：男1女2)

- ① 野菜をどのくらい食べますか？
- | | |
|----------|-----|
| ほとんど食べない | 2人 |
| 1～2皿 | 14人 |
| 3～4皿 | 22人 |
| 5皿以上 | 9人 |
- ② 1日3食食べますか？
- | | |
|-----|-----|
| はい | 41人 |
| いいえ | 6人 |
- ③ 味付けは濃い方ですか？
- | | |
|-----|-----|
| はい | 15人 |
| いいえ | 32人 |
- ④ 調理済み食品(惣菜)やレトルト食品をよく利用しますか？
- | | |
|-----|-----|
| はい | 13人 |
| いいえ | 34人 |

今回のアンケート結果に対して、食生活の見直しを呼びかけた主催者は、「思っていたより野菜を多く摂っている人が多い」「回答

数の3分の1が濃い味付け。薄味を呼びかけていますが、濃い味付けを好む人がまだ多いと思う」との感想。若い年代の欠食の予防、疾病予防のためのうす味食習慣の定着、そしてバランスの取れた食生活など。毎日の一つひとつの積み重ねが、健康で充実した生活につながります。

「健康的な食生活」ご家庭や地域で、ひとつずつ取り組んでみませんか？



こんにちは
中山間地域研究
センターです。

平成30年度 学生募集

いざ来たれ！森林・林業の未来を切り開く挑戦者たち



オープンキャンパスで待っています！

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

「中国地方で唯一の林業が学べる大学校 島根県立農林大学校」
平成30年度学生募集

島根県が目指している、「木を伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の確立。その実現には、優秀な担い手の育成と確保が喫緊の課題となっています。

このため、中山間地域研究センター内にある農林大学校 林業科では、実習中心のカリキュラムで、森林・林業に関する豊富な知識と高度な技術を兼ね備えた「林業技術者」を育成しています。地元で学び、地元での就職を考えて

募集人員及び修業年限等

科名	募集人員	修業場所	修業年限
林業科	10名	飯南町上島島	2年
農業科	30名	大田市波根町	

入学試験の区分等

試験区分	願書受付	試験日	合格発表
学校長推薦入試	H29年9月27日(水)～10月11日(水)	H29年10月25日(水)	11月15日(水)
一般入試	前期	H29年11月8日(水)～11月22日(水)	H29年12月6日(水)
	後期	H30年1月12日(金)～1月26日(金)	H30年2月14日(水)
地域推薦入試※	H29年9月27日(水)～11月22日(水)	随時(願書受付後10日以内に試験日を通知)	試験日から2週間以内
自己推薦入試	H29年9月27日(水)～10月11日(水)	H29年10月25日(水)及び10月26日(木)	11月15日(水)
試験場所	島根県立農林大学校 大田本校 (大田市波根町970-1)		

※印：農業再生協議会・林業認定事業者・流域林業活性化センター等の推薦

志々の未来予想図

～志々地区～

志々地域では、「H25～27住みよい地域創造事業」を活用して、地域の課題解決に向けて柔軟に対応し、無理なく継続できる取り組みを分かりやすく表した『志々の未来予想図』をつくりました。

最終目標は、①高齢になっても安心安全に暮らせる地域、②若い人が生計を立てられる地域。この2つの実現をめざして、地域住民により組織された『わっしょい志々会』を中心に活動しています。今後も、志々地区の皆さんやわっしょい志々会と一緒に、志々地区へ住み続けられるようになるための活動に取り組んでいきます。



陽サロ2号店



声掛け訪問



買物支援ショップ「ささえさん」

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。

現在の活動内容

- ・*陽サロ2号店*買物支援ショップ「ささえさん」*声掛け訪問*八福神マップの作成*集いの場づくり(赤ちょうちんの日、カフェ)*志々さくら広場の整備*墓地公園構想*手間ごり隊の出動*公共交通の検討