



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

夏の生活からくる不調
冷たい飲み物をたくさん飲んだり、冷房の効いた部屋で長時間も過ごしたりという夏の生活。そのツケは、今になって払うこととなります。冷房などで体が冷えると、体温を体内から逃さないようにするため、血管が収縮します。その結果、血流が悪化し、「冷え性」を引き起こします。



食生活も大切。カボチャやニンジン、ダイコン、カブ、サツマイモなど、これらが旬の野菜には体を温める効果も

飯南 便り

季節の変わり目の不調…「冷え」が原因です

爽やかな行楽の季節がやってきました。でも、「夏場よりも過ごしやすはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている人はいませんか？
寒暖差からくる不調
秋に体調を壊しやすい理由、それは「急激な気温の変化」によるものが大きいと言われます。9月も中頃になると、朝晩は気温が20℃を下回る日がほとんど。それに対して、日中はまだまだ30℃近い日も…。激しい寒暖差は、自律神経のバランスを崩しやすくします。
不調を改善には「冷えの解消」
冷えの解消には、体を温めること、血行を改善することが大切です。
・大きい血管や毛細血管が集まる首・手・足をしっかりと保温
・就寝時は暖かい服装で
・エアコンの設定温度は高め（外気との温度差は5度以内）
・ウォーキングやストレッチなど軽い運動
・十分な睡眠

こんにちは
中山間地域研究センターです。

今年も中山間フェアin い〜なんを開催します！



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



体験コーナーでオリジナル作品を作ろう

オープニングは飯南高校吹奏楽部による演奏

中山間地域研究センターでは、地域の皆さんに理解され、親しまれる研究機関となるよう、センター施設を開放した交流イベント「中山間フェア」を開催します。
当日は大人から子供まで楽しめる催し物を多数用意しています。楽しく、美味しい秋の一日を中山間センターで満喫してください。皆さんのご来場をお待ちしています。



うまいものコーナーで秋の味覚を満喫

開催概要
日時：10月14日(土) 10時～15時
※雨天決行
会場：島根県中山間地域研究センター内(飯南町上来島1207)
内容
・飯南高校吹奏楽部による演奏
・GISシンポジウム
・各種体験コーナー(木工体験、リースづくり、搾乳体験、木製フライングディスクゲーム他)
・島根大学研究紹介
・スタンプラリー(景品あり)
・うまいものコーナー、お買いものコーナーなど
主催：島根県中山間地域研究センター
協力：飯南町

保健福祉 便り

ひとりで悩まないで一人ひとりの大切なのち
9月10日は世界自殺予防デー(※)、9月10日～16日は自殺予防週間です。

みなさんの周りには、悩んだとき、悩みを話せる人がいますか？悩みを真剣に聴いてくれる人がいますか？「こころ」がひどく疲れたり、弱ったりすることは、誰にでもあること。「自分だけ…」と悩まずに、話してみませんか？町では、自殺予防週間に合わせ、「こころ」が疲れていないか、声かけ



活動をしています。
今年度から、こころの健康相談を始めました。
(こころの健康相談日)
◆毎月第4火曜日 午後完全予約制
◆会場 飯南町保健福祉センター
◆相談料無料
◆臨床心理士が対応します。秘密は守ります。



事業所健診で、「ひとりで悩まないで一人ひとりの大切なのち」クリアファイルを配布しています。合わせて、「こころの健康標語」を募集しています。標語を考慮することで、自分の「こころ」が元気かどうか、ゆっくり考える時間にしてみませんか？

※正式には「世界自殺予防デー」。島根県では「自殺」という言葉を使わずに「自死」という言葉を用いる。

地域の皆さんと一緒に～頓原地区～

頓原地区で活動している、服部恵子です。着任して1年目の今年度は、地域の実情を知ること目標に活動しています。

頓原地区でも多くの地区やグループで「長生き体操」が活発に行われています。その中で、皆さんとお話しながら地域の情報を収集しています。

頓原公民館で行っている健康体操教室では、保健福祉課や事業所等と連携して、一定の条件の人を対象に、長生き体操と買い物に既存の公共交通を活用できないか検証しています。

頓原地区は自治区ごとに課題も違うと思っています。地域の皆さんの

悩みや課題が少しでも解決できるよう、一緒に考えていきたいと思えます。交流センターとんばらにお越しの際は、お気軽にお声掛けください！今後ともよろしくお願いいたします。



活動の送り迎えに「デマンドタクシー」を利用

ここでも「長生き体操」をやっています



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。