

# 健康コラク

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

運動で汗をかくと、水分と一緒に体内のミネラル分が失われま  
す。体内のミネラル分が少なくな  
ると、筋肉からの信号がうまく伝  
わらなったり、筋肉が正常に動  
くためのエネルギーが供給され  
なかつたりして、つりやすくなり

2. 筋肉疲労  
運動で汗をかくと、水分と一緒に体内のミネラル分が失われま  
す。体内のミネラル分が少なくな  
ると、筋肉からの信号がうまく伝  
わらなったり、筋肉が正常に動  
くためのエネルギーが供給され  
なかつたりして、つりやすくなり

1. 栄養・水分不足  
ミネラル分(カルシウムやマグネシ  
ウム、ナトリウム、カリウムやビタミンB1、タウリンなどの栄養素が  
不足するとつりやすくなります。

## 飯南 便り

### 足がつりやすい季節です

3. 立ち上がった状態でも、両手  
をついて、つっていない方の足を  
前に出す。両手で壁を押して、つ  
つた方の足のふくらはぎを伸ばす。

2. つつた方の足を立ててひざにし  
て座る。片手でつま先をもう片方  
の手でかかちを持ち、前方に体重  
をかけてふくらはぎを伸ばす。

1. 座った状態で、つた方の足の  
つま先をつかんで体の方に引き、  
ふくらはぎを伸ばす。

3. 血行不良  
寒くなると、足がつりやすくな  
ります。これは、足の冷えによる  
血行不良が関係しています。特に  
「ふくらはぎ」は第2の心臓とも  
言われ、血行不良になると、ミネ  
ラル分などが全身に行き届きづら  
くなります。また、冷えて筋肉がこ  
わばつてしまつたため、つりやす  
くなります。

#### 足がつってしまった時の対処法

1. つつた筋肉を伸ばすようにス  
トレッチをすると改善します。3  
つの方法を紹介します。

## 保健福祉 便り

### 精神障がい者家族会 「やまゆりの会」をご存知 ですか？

「やまゆりの会」は、精神障がい  
者の皆さんが、住み慣れた地域で  
生活していくために、当事者自身  
が力をつけること、地域での支援  
体制を構築することを目的に、平  
成17年に皆さんの声で立ち上がり  
ました。

現在「やまゆりの会」の会員は11  
名。会員の高齢化も進んでいま  
すが、会員どうしの情報交換や交流

学習、啓発活動など、元気に活動し  
ています。  
みなさんにお願  
い  
会員が減少しています。興味のある人、誰にも相談できず孤立していると感じている人、同じ立場の家族と話してみませんか？たくさんの方が集まれば、本人を変え、家族を変え、地域を変えることができます。



〈「やまゆりの会」ミニコンサート〉  
日時 11月14日(火)  
14時～15時30分  
場所 赤名農村環境改善センター  
内容 ◆ミニコンサート  
高橋 翼さん(サクソ)  
相本祐樹さん(ピアノ)  
◆茶話会  
参加料:無料  
予約不要、どなたでも歓迎。お気軽にお立ち寄りください。  
※難病サロン、難病の集いと合同開催します。

■お問合せ・入会相談など  
保健福祉課 電話72・1770

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## 毒きのこに注意!



〈クサウラベニタケ〉  
傘の裏のひだがピンク色  
下痢、嘔吐、死亡の可能性もある  
中毒例は県内最多



〈ドクツルタケ〉  
きのこ全体が白い  
激しい腹痛の後、多臓器不全となる  
1本が致死量で、国内死亡例あり

行楽の秋、自然散策も楽しみの一  
つですね。足下を見ながらゆっくり歩  
くと、たくさんのきのこが見つかり  
ます。おいしいきのこもありますが、注  
意したいのは「毒きのこ」。当センター  
の調査では、1本食べただけでも死亡  
するほどの「猛毒きのこ」が町内でも見  
ついています。  
主な中毒原因は、①思い込み(以前  
食べた)、②自信過剰(プロ意識、自分の体質



〈ツキヨタケ〉  
傘は茶色で少し紫色、樹木に重なり合って生える  
下痢、嘔吐、ショック症状  
中毒例は国内最多

は大丈夫)、③悪ふざけ(度胸試し)、④楽  
観視(少くらいなら)など。人の気持ちや  
意識によるものがほとんどで、本当の  
鑑定ミスは少ないです。

毒きのこを簡単に見分ける方法は  
なく、唯一あるのは、正しく名前を鑑  
定すること。当センターでは、きのこ鑑  
定を受け付けています。必要なのは  
きのこの実物です。お気軽にご相談く  
ださい。(相談無料です)

町内に生えている代表的な毒きの  
こ3種類を写真で紹介します。名前よ  
りも、きのこの色や生え方などの特徴  
を覚えておくと安心です。

## 安心して暮らせる まちづくりに向けて!

～赤名地区～

今年の4月から、赤名地区の集落支  
援員として活動している金藤正道で  
す。

「住民の皆さんが、赤名のまちに安  
心して暮らし続けていける仕組みづく  
り」をテーマに、長生き体操や各自治  
会の会合、イベントなどにお邪魔し  
て、地域の状況や困りごとなどをお聞  
きしています。

いただくお話の中には、高齢のため足腰が悪く、買い物が不便との声や、小学生の通学路の危険箇所のご指摘など、さまざまなお話があります。皆さんからのお話(情報)を風化させることなく、関係部署へ伝え、また、改善のための仕組みづくりに向けて、町民の皆さんと共に、考えていきたいと思ひます。

さて、赤名の大きなイベントの1つ  
に「銀山街道ウォーキング」がありま  
す。これは、赤名まちづくり連絡会が  
企画・運営されています。今年で、11  
回目となりますが、町の活性化、交流  
人口増加の一助として、さまざまなイ  
ベントの支援も行っています。

今後も、皆さんのお近くまでうかが  
いますので、よろしくお願ひします。

## 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。



銀山街道ウォーキング



長生き体操