

# 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

**インフルエンザに注意が必要な季節がやってきました。**年によって差がありますが、例年11～12月に流行が始まり、翌年1～3月頃に患者数が増加しています。

**飛沫感染と接触感染**  
インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類。  
飛沫感染は、せきやくしゃみによって、つばなどに含まれるウイルスが、口や鼻から体内に入り込んでしまうことです。

また、ウイルスに感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブやスイッチなどに触れると、その場所にウイルスが付着します。その場所を他の人が手で触れ、さらにその手で鼻や口に触れることで、ウイルスが体内に入り込んでしまいます。これを接触感染といいます。

**インフルエンザにかららないために**  
早めの予防接種、外出後の手洗いが、適切な湿度の保持(50～60%)、十分な栄養と栄養バランスのとれた食事、人ごみを控えるなどの予防法があります。特に高齢者や慢性疾患のあ

## 飯南 便り

### インフルエンザにご注意

インフルエンザに注意が必要な季節がやってきました。年によって差がありますが、例年11～12月に流行が始まり、翌年1～3月頃に患者数が増加しています。

**飛沫感染と接触感染**  
インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類。  
飛沫感染は、せきやくしゃみによって、つばなどに含まれるウイルスが、口や鼻から体内に入り込んでしまうことです。

**新しい医師を紹介します**  
10月から飯南病院で働いている医師の上野伸行です。出身は東京都葛飾区で、島根大学医学部を卒業し、以前は島根県立中央病院の総合診療科に勤務していました。

地域に根差した医師を目指して、地域の皆さんが安心して過ごせる医療を提供できるよう頑張ります。日々精進していきますので、よろしくお願ひします。



上野伸行 医師

## 保健福祉センター

### ようこそ「72歳塾」へ!

平成22年から、毎年「72歳塾」を開催しています。今年度は10月10日(火)に開催し、23名の皆さんが参加されました。72歳塾の案内状が来る方は、「今年度72歳になる」皆さんです。

#### なぜ72歳なのか?

①還暦から干支が1周。年男・年女でもあり、自分の年齢を再認識す



元気にいきいき72歳!

④8020(80歳になっても20本以上の歯を残そう!)達成を目指して、自分の歯を大切にしておきたい歳です。

さまざまな節目の年になることから、これからの人生に向けて、知識を得ていただき、生活習慣について考えていただくことで、元気に過ごしていただきたいという思いを込めて開催しています。

参加者の皆さんは、久しぶりに会った同級生と談笑され、懐かしさ半分、今後の人生にためになる学び半分、楽しく有意義な時間を過ごされました。



インフルエンザの予防には「不織布マスク」

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

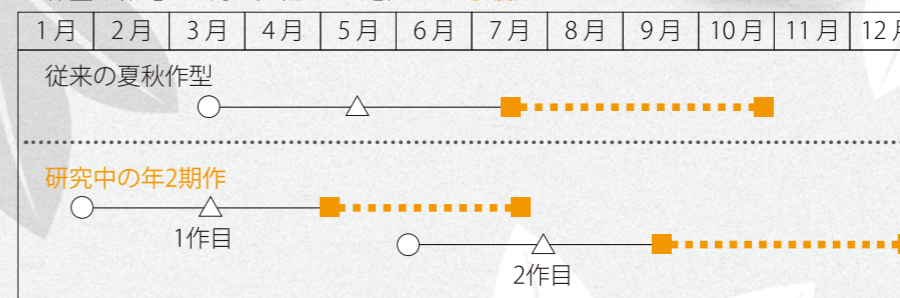
## トマトの年2期作栽培方法を研究

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



中山間地域研究センターで開発した木質バイオマスボイラー

各作型の概略図 (○: 播種 △: 定植 ■: 収穫)



当センターでは、トマトの年2期作栽培の方法を研究しています。  
従来、中山間地域では、7～10月に収穫する、夏秋作型のトマト栽培が主流です。年2期作では、5～7月と9～12月に収穫が可能となり、収穫期間が長



栽培試験中のミニトマト

くなるため、収量が大幅に増加し、所得増加も期待できます。  
しかし、11～3月までの寒い時期には、ハウス内を加熱する必要があり、飯南町のように標高の高い地域では、加熱経費が高くなります。そこで、加熱経費を安くするため、灯油ではなく木質ペレットを使った加熱の方法も研究しており、トマト栽培ハウスでの冬期試験では30～50%の燃料費が削減できました。  
今後、研究を進め、収量増加と加熱経費の削減で所得を増やし、中山間地域でトマト栽培だけで生活ができるように研究を進めていきたいと考えています。

## 誰もが安心・安全に暮らせる志々地区を創る

～志々地区～

### 志々地区でデマンドバスの運行始まる

志々地区では、10月からデマンドバスの運行が始まりました。年度当初から地区内の自治会、老人クラブ、保護者の皆さんなど、運行に向けて協議を重ねてきました。

自治会として町にデマンドバス運行に関する要望書を提出したほか、志々地区独自のバス時刻早見表を作成するなど、地域住民のための適切な交通手段の確保に皆さんと一緒に取り組んでいます。



デマンドバス



志々地区独自のバス時刻早見表

### 八福神で地域を活性化

志々地区内にある八社『八福神』を、志津見ダム水源地域ビジョンの一環として地域活性化に役立てようと、案内マップの作成やサイクリングイベントの開催に向けて、志々公民館と一緒に企画・検討しています。



八福神由来マップ

## 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。