



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

1. 代表的な貧血の症状
疲れやすく、動悸、息切れがひどい
2. 朝起きにくい、頭が重い、めまいがする
3. 顔色が悪い、まぶたの裏が白い
4. つめが薄く割れやすい、外側に反り返る
5. 食欲がない、むかつく

「貧血」になるのは、血液中のヘモグロビンが減っていることが原因です。ヘモグロビンは酸素とくっついて、全身へ酸素を送り届ける役割があります。そのため、ヘモグロビンが減少すると、全身が酸素不足に陥り「酸欠状態」となり、めまいや動悸、息切れなどの症状が現れます。貧血の原因として最も多いのは、ヘモグロビンの重要な材料のひとつである「鉄分」の不足。また、睡眠不足は鉄分の吸収を妨げるため、貧血の原因にもなります。

飯南 便り

フラツときたら 要注意「貧血」



定番のレバニラ炒め

食生活で貧血を予防

貧血の予防には、毎日失われる鉄を食事からしっかりと摂ること。ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質や、鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。

鉄もたんぱく質も多い食品は、牛肉やレバー、カツオなどの赤身の魚、あさりなど。ビタミンCが多い食品は、緑黄色野菜や果物などです。さらに赤血球が作られるときには葉酸、ビタミンB12が必要。葉酸は、ホウレンソウやアスパラガス、ブロッコリー、納豆に、ビタミンB12は、レバーや魚介類、チーズなどに多く含まれます。

動物性食品・植物性食品をバランス良く組み合わせることで、食生活がポイントです。

保健福祉 便り

第2回 6024・7022よい歯の表彰

町では、残存歯数が60歳で24本以上、70歳で22本以上ある人を表彰しています。生涯を通じた歯とお口の健康づくりを啓発・推進し、口腔ケアの意識向上が目的です。11月27日(月)に役場庁舎で表彰式を行い、表彰者の皆さんと町長を交えて意見交換を行いました。また、飯南病院歯科口腔外科の三上隆浩医師からは、お口の健康と認知症や心臓病などとの関係について説明がありました。



表彰式に出席した受賞者の皆さん

飯南町は、平成25年の調査で、80歳以上の平均残存歯数が7.6本と非常に少ないです。また、高齢期での8020運動が意外と知られていません。

お口の健康づくりは、糖尿病や心臓病など体全体の病気、要介護状態や認知症など様々な病気の予防につながります。高齢者に限らず、子ども、若いうちから口腔ケアを始めることが大切です。

いつまでも、自分の歯とお口で、飯南町のおいしいお米や野菜、お肉などを食べる喜びを感じたいもの。まずは、かかりつけ歯科医を持ち、一緒にお口の健康づくりを実践していきませんか？

【平成29年度の表彰者】
島根県の表彰：8020の部 3人
飯南町の表彰：7022の部 16人
6024の部 1人

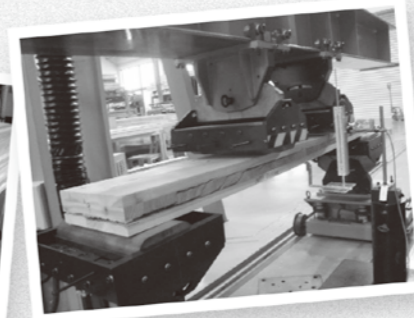
こんにちは 中山間地域研究センターです。

県産スギ材を使用した CLT(直交集成板)の製造試験

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



センターで作成したCLT



曲げたときの強度性能の試験

まちのおもちゃ箱

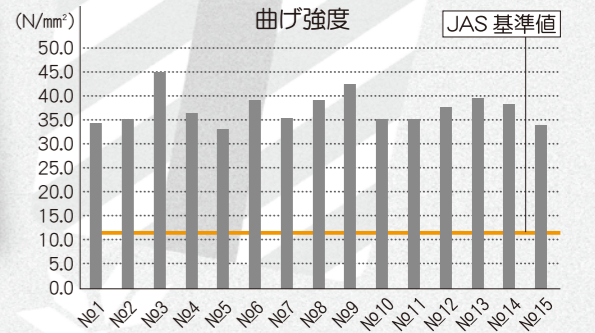
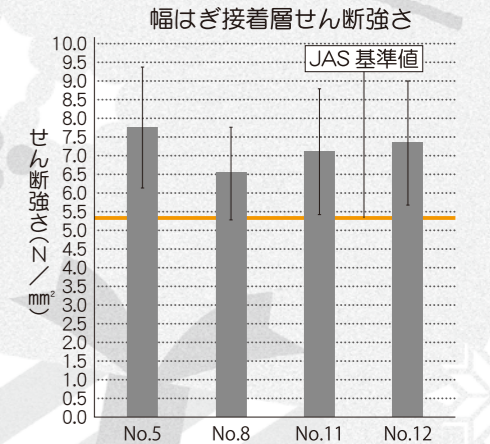
CLTをご存じですか?CLTは、Cross Laminated Timber(クロス・ラミネイティド・ティンバー)の略称で、製材した板を木目方向が直角に交わるように何層にも接着した木質パネルです。軽くて強度や断熱性に優れ、1990年代から欧州で広がり、海外では大規模施設や中高層建築物にも使用されています。日本国内でも新しい木質材料として注目されていて、国産材を利用したCLTの開発が進められています。

当センターでも、県産スギ材を使用して、県内の事業者で製造可能なCLTの製造実証をしています。

お隣の雲南市吉田町産のスギ材を使用してCLTを製造し、JAS(日本農林規格)に基づき性能を評価したところ、高い接着性能・曲げ強度性能が確認できました。

今後も引き続き試験をして、県内事業者への技術移転や、CLTの利用方法の検討や普及を進めていきたいと思

います。



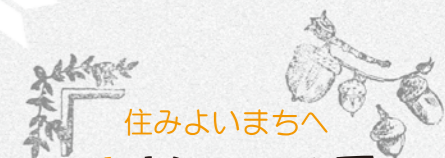
守りから攻めへ ~谷地区~

谷地区では、平成21年度から谷自治振興会の輸送活動やスノーレンジャーによる除雪ボランティア活動など暮らしの守りを支える取り組みを続けています。

また、公民館や婦人会、老人クラブなどの地区内の各団体でも、それぞれ元気で安心して住み続けられる地域づくりに向けた様々な活動が行われています。

今後、予定されている「集落点検」や「地元学」をふまえて、地域資源を活

かした「攻め」(価値創造)の活動へ向け、各種セミナーや研修会に参加し、スキルアップと情報交換を図りながらサポートしていきたいと思



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。



ふれあい神楽交流大会



「みぎわ」コンサート



せせらぎ号



谷地区町民体育大会