



健康コフレ

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

喫煙者本人の喫煙によって亡くなった人の数は、日本で年間12〜13万人(健康日本21第二次の推進に関する参考資料)、世界では年間500万人以上と推定されています。

喫煙による健康影響には、煙が直接触れる口や喉、肺以外にも多くのものがあります。これまでの研究などで、がん・循環器・呼吸器・妊娠など、広範囲の健康影響が喫煙によって引き起こされることが知られています。

また、喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、「ニコチン」や「タール」はもろもろ多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸ってしまいます。国立がんセンターの研究によると、受動喫煙による肺がんや虚血性心疾患によって、年間6800人が亡くなっていると報告されています。

禁煙によって、肺がんにかかる可能性が低下するのは禁煙

飯南 便利

あなたはいつ禁煙始めますか？

後5年以降と少し時間がかかります。しかし、何歳であつても遅すぎるといふことはありません。誰もが、健康で長生きしたいもの。あなたは、いつから禁煙を始めますか？



禁煙するとこんな効果があります

- 8時間後** 血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る。(体内の酸素濃度が上がる)
- 24時間後** 心臓発作の可能性が低くなる。嗅覚や味覚が回復し始め、食事がおいしくなる。
- 2週間〜3カ月後** 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1〜9カ月後** せきや喘息が改善、スタミナが戻る。
- 1年後** 肺の機能が改善する。
- 5〜9年後** 肺がんの可能性が下がる。
- 10〜15年後** さまざまな病気にかかる可能性が、非喫煙者と同様になる。

保健福祉 便利

元気な100歳をめざす！糖尿病教室

飯南町では、飯南病院と役場保健福祉課が連携して、「糖尿病療養支援チーム」を作り、糖尿病の予防、重症化予防を目的に、年1回「糖尿病教室」を開催しています。

今年度は2月22日(木)開催し、20名の参加がありました。教室は、飯南病院永澤副院長の「糖尿病ワンポイントレッスン」、三上副院長の「歯周病について」の講演に続いて、安心サポートセンターの嘉田理学療法士の「長生き体操」と



④食後の運動

糖尿病は、合併症などで生活の質が落ちたり、健康寿命を短くしたりする、治りにくいイメージのある生活習慣病ですが、きちんと治療できる病気で、治療すれば寿命も延びる可能性があります。まず、ならないように、そしてなっても、悪くならないように、これからは正しい知識を知っていただける場を作っていきたいと思えます。

- #### 血糖を維持できる食べ方のヒント
- ① ゆっくりよくかむ
 - ② 食べる順番 副菜→主菜→主食
 - ③ 3食きちんと食べる

まずは知ること、そして実践

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう！



*1 等検境展望台からは大万木山の山容が間近に迫ります。



*2 夏休みのおすすめ！丸太の動物作り

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



「小さな拠点づくり」～赤名地区～ 助け合いの輪が広がる「スノーヘルパー」発足

赤名自治振興協議会が、高齢者世帯等の玄関先などを除雪する「スノーヘルパー」(ボランティア)を発足させました。

昨年、協議会開催の度に、地域の困りごとについて話し合いが行われてきましたが、まず、「赤名連担地の高齢者世帯の除雪対策が急務だ」との意見が出ました。

実施にあたり、多くの課題が挙げられましたが、地域のボランティアでスタートすることになりました。今年に入ってから、1月21日・28日、2月4日・18日と4回実施。ボランティアの参加者は約20名と、多くの皆さんが参加されています。

今回は、「高齢者世帯の除雪」という問題に取り組みましたが、地域には課題が山積みです。求められる支



多くの地域の皆さんが参加



高齢者宅の前を除雪



家の前には雪の山が...

援の内容も多岐に渡ります。多くの課題を地域の皆さんと共有し、小さな拠点「助け合いの輪づくり」のお手伝いをさせていただきたいと思えます。(赤名地区集落支援員 金藤正道)

まちのおもちゃ箱

平成30年度の「ふれあい講座イベントカレンダー」ができました。

今年も縦走コースを中心とした季節の山歩きのほか、ご家族で楽しめる自然体験・木工体験を企画しています。ぜひ皆さんでお出かけください。

※図書室開館日変更のお知らせ
平成30年度は年末年始に加え、土曜日と祝日も閉館します。なお、日曜日は今までどおり開館します。



平成30年度ふれあい講座(4月〜8月)

4月21日(土)	早春の県民の森〜琴引山縦走 〈体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★★★★ プナ★★★★〉
5月6日(日)	新緑のブナ林とイワカガミ満開！ 県民の森指谷山縦走 〈体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★★★★ プナ★★★★〉
5月12日(土)	大万木山サンカヨウ観察と草峠縦走 〈体力★★★★ ひざ★★★★ 眺め★★★★ プナ★★★★〉
5月20日(日)	新緑の森の散策、野草の天ぷらと竹筒で炊く 筍ご飯、米粉ケーキとクロモジ茶を楽しむ
5月26日(土)	眺望爽快！若葉の等検境縦走*1 〈体力★★ ひざ★ 眺め★★★★ プナ★★〉
7月21日(土)	黒板を作ろう！
8月19日(日)	間伐材の丸太で動物を作る！*2



黒板消しは好きな形に

ふれあい講座申込み

島根県立ふるさと森林公園学習展示館
電話 0852・66・3586(4月2日より受付)

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。