

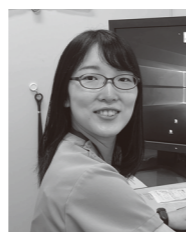
healthycolumn  
**健康コラム**  
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

一般的にフレイルには身体的、精神的、社会的の3つの要素があります。主に身体的フレイルとは筋力低下や関節の痛み、低栄養のこと、精神的フレイルは認知症やうつ状態のこと、社会的フレイルは家への閉じこもりや孤食、貧困状態にあることなどを指します。このように複数の要素を併せ持ったフレイルですが、きちんと対策をすること

**飯南病院 便り**

**フレイル予防・対策**



松江市立病院研修医 榎原 侑子

皆さんこんにちは。松江市立病院研修医の榎原侑子です。9月に飯南病院で地域研修をさせていただきました。温かく迎え入れていただき、本当にありがとうございました。健康コラムということで健康長寿を目指す秘訣、「フレイル予防・対策」について紹介します。「フレイル」という言葉を聞いたことがありませんか。直訳すると「虚弱」という意味で、加齢に伴う心身の衰え、健康と要介護の中間の状態のことを指します。フレイル状態であることは要介護や寝たきりのリスクとなるのです。

運動は少しの運動や筋力トレーニングでも、継続して行うことが重要です。お勧めの筋トレは片足立ち、椅子からゆっくり立ち上がるスクワット、踵あげの3つです。バランスに気を付けながらやってみてください。社会参加ですが、趣味・ボランティア・おしゃべりなどでお友達と交流し、笑い合うことが大切です。ちなみに、社会参加の機会の減少はフレイルの最初の入口になりやすいと言われています。ぜひ「栄養・運動・社会参加」の3本柱を意識してみてください。これからは飯南の皆さんが元気に毎日過ごせるよう願っています。

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!**

●中山間地域研究センター ☎76-2025  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



紅葉シーズンになり、ふれあい講座は秋の登山が始まりました。標高1,000メートル近い縦走路では、10月下旬から11月上旬にかけて、紅葉の見頃を迎えます。赤や黄色、オレンジ色に変わるウリハダカエデの紅葉は特に色鮮やかで、格別の美しさです。

自然体験講座では、秋の素材を使った苔玉作りを企画しています。森林インストラクターの先生による「森遊び」のコーナーもあり、毎回自然についての新しい発見が得られると好評です。再び森の中が明るくなるこの季節に、ぜひお出かけください。



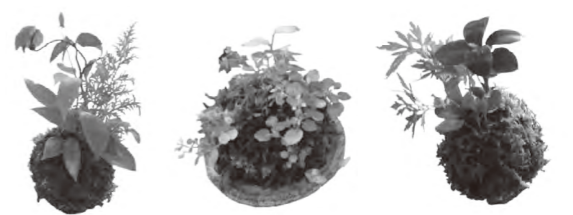
注1 指谷山ブナ林縦走路:広島県との県境沿いを歩き、もりのす前へ下山します。

**令和4年度ふれあい講座(10月~3月)**

10月29日(土)	紅葉の指谷山ブナ林縦走注1
11月12日(土)	大パノラマ紅葉の琴引山縦走
11月23日(水・祝)	棒焼きパンと、森の素材で苔玉作り注2
令和5年 2月18日(土)	スノーシューで残雪の森を歩こう
3月5日(日)	雪アート作りと究極の焼きいも木でハンカチを染める

※新型コロナウイルス感染症の状況で、変更が生じる場合があります。詳しくは県民の森ホームページをご覧ください

■ふれあい講座申込み先  
(各講座開催日の1カ月前から受付)  
島根県立ふるさと森林公園学習展示館  
☎0852-66-3586(電話受付:9時~17時)



注2 秋の素材を集めて、苔玉を作ります

住みよいまちへ  
**集落支援員**  
町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

●頓原地区自治会の防災研修会開催  
7月23日(土)に頓原・農村改善センターみせんで、住み良い地域頓原会議ととんばら地域自治会連絡会の主催で、頓原全地区9自治会を対象に防災研修会を開催しました。  
頓原地区では以前から、防災研修会を計画していましたが、コロナ禍で延期になっており、今回皆さんのご協力ですべて実施できました。研修会では中山間地域研究センターの東主任研究員を講師に招き、「地域づくり×防災」～支え愛で紡いでいく地域のつながり～と題して、地域防災の必要性などを講演いただいたのち、自治会ごとに危険箇所や要支援者情報を書き込む「支え愛マップづくり」を体験しました。  
この研修会で防災対策に一番大切なのは、普段からの住民同士のつながりづくりだと学びました。「支え愛マップづくり」は体験版でしたが、各自治会・地区での支え愛マップづくりが始まることを期待しています。  
防災研修をきっかけとし、集落実態調査での課題に対して、地区内での話し合いや活動につながればとも期待しています。

頓原地区 集落支援員の 那須です。

東講師の指導のもと、作成手順にそって「支え愛マップ」の地図を埋めていきます  
過去の災害や地形などを思い出し、危険箇所や要支援者をマップに記入。地区の共通認識を図ります

楽しいっばい  
図書館探検 **飯南町立図書館**

●中央図書館 ☎76-2160  
●頓原図書館 ☎72-0301

10月27日(木)~11月9日(水)は秋の読書週間です。読書を楽しみましょう。

【両図書館】  
●企画展示  
「高田勲さん原画展」  
日時 10月27日(木)~11月30日(水)  
展示にあわせて、中央図書館で10月30日(日)10時から「ブックトーク」を行います。

【中央図書館】  
●読書会  
「この一冊に、ありがとう」  
日時 10月30日(日)  
10時30分~11時30分  
対象 中学生以上  
場所 来島交流センター多目的室  
内容 持ち寄った本の魅力を語り、自分の大切な本を保護する「ブックコート」掛けを体験します。

●趣味の講座  
「ローズキャンダルを作ろう」  
日時 10月30日(日)  
14時~16時  
対象 中学生以上  
講師 深石康子さん(町内在住)

【歴史講座】  
●「奥飯石神職神楽団」  
日時 11月30日(水)  
14時~15時30分  
講師 面坪紀久さん(飯南町出身)  
場所 来島交流センター大ホール

●「おはなしか」  
「ALTと楽しむ」  
日時 11月20日(日)  
10時30分  
場所 来島交流センター多目的室  
参加費 500円  
～今後の行事予定～

●「ものづくり教室」  
「アートパネルをつくろう」  
日時 12月18日(日)  
10時~12時  
講師 かげやままきさん  
対象 中学生・高校生  
場所 来島交流センター多目的室

