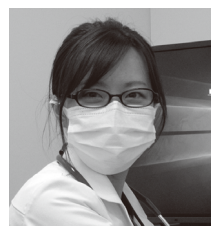


healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

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

飯南病院 便り 飯南町のみなさま 1カ月ありがとうございました



松江市立病院
初期研修医2年目
岡田 優

こんにちは。松江市立病院からまいりました初期研修医2年目の岡田優と申します。

私は、初期研修必修項目の地域医療で、秋深まり冬の香りを徐々に感じ始める11月に、1カ月間飯南病院で研修させていただきました。県東部出身で、人生のほとんどを県内で過ごした私は飯南町とのご縁がいくつか

あり、この度、飯南町の自然に触れながら地域医療をしっかり学びたいとの思いで飯南町へまいりました。

ところで、私は紅茶が大好きなのですが皆さんはお好きですか。緑茶は体にいいと有名ですが、紅茶についてはあまり話題にあがることはありませんね。イギリスでの研究結果によると、1日2杯の紅茶は健康に良いらしいのです。紅茶は茶の葉を発酵させた茶葉ですが、発酵過程でできる「テアフラビ

ン」という「抗酸化性のポリフェノール」が体にいい理由で、「テアフラビン」の効果として血中コレステロール濃度の低下、がん細胞増殖抑制(血管新生を抑制)する効果、抗菌作用などがあるようです。紅茶好きの方は紅茶を飲む習慣も続けられてはいかでしょうか。

地域医療に触れる機会は学生時代に何度かありましたが、実際に研修医として地域に密着した医療を経験することは初めてのことで、はじめは様々なことに慣れるまで難しいこともありましたが、先生方、病院職員の方々など皆様に助けをいただきながら、自分自身が主体となって治療を行う機会に多く恵まれ、初期研修医として大きな一歩を進めた気がしています。そして、患者さんが元気になって笑顔が変わっていく貴重な時間、お一人お一人と過ごせたことが心に残っています。

この一カ月で学んだこと、感じたことをこれからの医師生活に存分に発揮できるよう努めたいと思います。ありがとうございました。

保健福祉センター 便り 「雪かき」で筋トレ&ダイエット!

もうすぐ雪の季節です。スコップやスノーダンプなど、人力で行う雪かきはすごく疲れるので憂鬱になりますよね。でも、雪かきには**筋トレ効果とダイエット効果**があるので健康にすごくいいです。

●雪かきの筋トレ効果とダイエット効果

冬は脂肪が付きやすく、運動量が減るので、「体重増加」が気になる人が多いと思います。

【雪かきの方法】

- スノーブロッカーで雪を集める
- スノーダンプで雪を運搬する
- スコップで雪を放る

【雪かきの効果】

- ①肩・腕の筋肉全体が使われる
- ②バランスをとるために、体幹の筋肉が使われる
- ③普段あまり使わない背中中の筋肉が鍛えられる
- ④足場が不安定なので、下半身の筋肉がバランスよく鍛えられる
- ⑤動き続けているので有酸素運動効果がある

●雪かきを1時間した時のカロリー消費目安の一覧表

雪かきのカロリー消費目安(1時間)			
体重	軽めの雪かき	標準的なスコップでの雪かき	きつめの雪かき
40キロ	160カロリー	240カロリー	280カロリー
50キロ	200カロリー	300カロリー	350カロリー
60キロ	240カロリー	360カロリー	420カロリー
70キロ	280カロリー	420カロリー	490カロリー

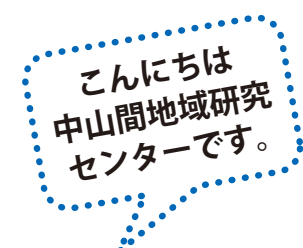
(※きつめの雪かきは、スコップでの雪かき+雪山に放るような運動を想定)

気をつけたいこととして、体の負担も考えて、「準備運動」をしておくこともおすすめします。

雪かきをすることで、家の前の雪が片付き、非常に優れた全身運動効果で、代謝も上がり、一石二鳥な運動になります。

「面倒だなあ」よりも「カロリーを消費している」と考えると、雪かきをするやる気が出るかもしれませんね。

今年の冬は体重を現状維持して、健康に過ごしましょう。



中国山地でのニホンジカ被害対策

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



近年、中国山地では、ニホンジカの目撃や捕獲が増えています。県内では、平成12年度に初めて1頭が捕獲され、平成26年度に100頭を超えました。その後、令和元年度には、隠岐郡を除く県内15市町全てで捕獲され、令和3年度には600頭を超えました。

飯南町でも捕獲数が80頭を超えており、邑南町に次いで多くなっています。これは、中国山地の広島県側からの分布拡大により、本県に侵入したシカが増加したためです。

シカによる被害は、農作物の食害だけでなく、スギ、ヒノキの造林地でも確認されています。造林地では、植栽木への角こすり害もありますが、主に樹皮を食害しており、飯南町内でもその被害を確認しています。

被害を防ぐためには、防護柵などの設置による侵入防止と捕獲を、効果的に組み合わせることが必要です。例えば、田畑ではイノシシ対策用のワイヤーメッシュ柵の上部に、電気柵を設置する複合柵が、造林地では、積雪を踏まえて、耐雪用支柱を用いたネット柵が設置されています。シカが増えて被害が大きくなるように、捕獲技術の確立とともに、飯南町を含めた中国山地の市町における捕獲体制づくりが求められます。



スギ植栽木を食害するニホンジカ



金網柵と電気柵を組み合わせた複合柵

■問合せ
農林技術部鳥獣対策科
☎76-3818

住みよいまちへ
集落支援員

赤名地区
集落支援員の
金藤です。

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。

●赤名地域まちづくり連絡会「花道プラン(花いっぱい運動)」がスタート!

今年度の赤名地域まちづくり連絡会(上赤名、赤名、下赤名)の新しい事業として、地域美化運動「花道プラン」がスタートしました。「花道プラン」は年2回、春と秋に季節の花を地域の皆さんが共同作業で植え、地域を彩る事業です。

1回目は、6月26日に実施され、マリーゴールド、サルビア、ペゴニア、コリウスなどが植えられました。2回目は11月19日、パンジー、ピオラ、ナデシコなどが赤名地区連坦地に設置されました。上赤名は上赤名会館(介護予防施設)前、下赤名は東下会館前の国道54号脇に色鮮やかに設置されました。

花植えの当日は、地域の皆さんが協力し、土づくり、プランターへの植付けを手際よく進められ、作業中も楽しそうに話されていました。

「花道プラン」は、赤名地域まちづくり連絡会の初めての取組であり、現状は小さな規模でのスタートになりましたが、今後はより多くの皆さんに参加していただき、赤名地区が色とりどりの花いっぱいの地域になるよう事業を推進していきます。



作業の様子



上赤名会館前



下赤名東下会館前



赤名郵便局前