

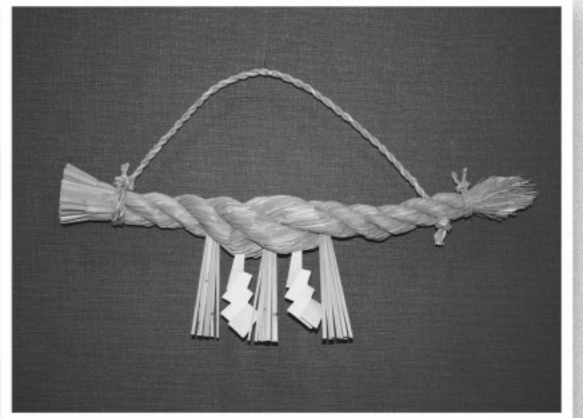


健康コラ

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

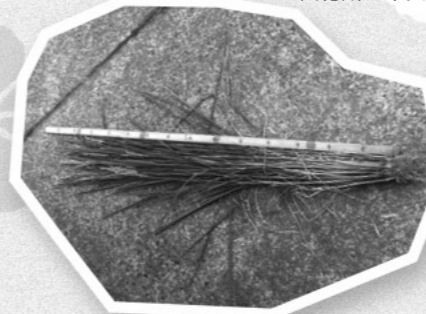
こんにちは
中山間地域研究
センターです。



「亀治」で作製したしめ縄

島根県在来品種「亀治」、復活へ向けて

出穂期の草丈 1m20cm



「亀治」は、今から140年前の明治時代に、安来市の「廣田亀治 氏」が作り出した、いもち病に強い多収品種として西日本で広く普及した水稻品種です。

当センターでは、島根大学が保存していたこの種子をもらい受け、試験栽培を実施。無肥料栽培で450kg/10aの玄米収量が得られました。食味は現代の品種と比べると劣

るため、長い草丈(稈長)に注目して、しめ縄としての利用を試みました。「大しめなわ創作館」が栽培したこの稲で、しめ縄を試作したところ、稈の長さや稈茎の太さなどが好評で、来年度は作付けを拡大する予定とのこと。

しめ縄作製用稲として、島根県の在来品種の新たな利用が生まれそうです。

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



新年あけましておめでとうございます。 来島保育所です！

●来島保育所 電話76・3284

12月22日(木)
サンタさんの登場にびっくりして泣く子もいましたが、プレゼントには大喜びでした。



12月3日(土)お楽しみ会
人数が揃わず練習が十分出来ない時もありましたが、大きな声で元気よく発表できました。



町内4カ所の保育所から、
保育所の取り組みや
子ども達の様子を
元気にお届けします！



絵画の県展では多数入選。
作品は1月中旬に県立美術館に展示されます。



1月5日(木)風揚げ大会
雪のない新年を迎えて近くの駐車場を利用して風揚げ大会。寒い北風が吹く中でしたが、手作りのタコが宙を舞いました。

飯南 便り

脳の衰えを防ぐ

毎日の生活の中でできる、脳の衰えや認知症の予防法を紹介します。

適度な運動

運動は、血流が良くなり、また、成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、血流をよくし、筋肉、骨、脳を活性化させます。

バランスの良い食事と腹八分目

栄養の偏った食生活で生活習慣病にかかること、認知症が発症する可能性が高くなります。また、「食べ過ぎ」は、消化器官に血液が集中するため、脳に行く血液が減少してしまいます。

良く噛んで食べる

「よく噛む」ことは、神経細胞を活性化させると証明されています。目標は、1口30回、一食あたり1500回噛むことです。

しっかりと笑う

笑うと脳が刺激されて、脳内の血液が増え、脳細胞の働きが活発になります。笑いは、がん予防に大切なNK細胞を活性化させる効果もあります。

身の回りのことは自分で

家族が何でもしてくれろという環境

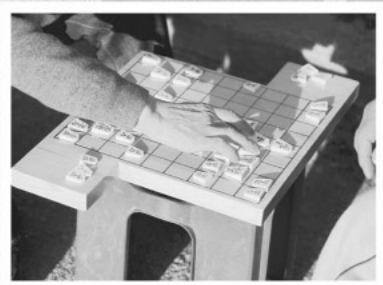
はありがたいですが、脳が衰える危険性もあります。面倒と思わずに、自分で出来ることは、出来るだけ自分で。

人との交流を大切に

会話から刺激を受けたり、相手に気配りをしたりすることも脳は活性化します。人付き合いの多い人は、自然と外出も多くなるので、普段とは違う刺激も受けやすくなります。

ストレスとうまくつきあう

ストレスは強すぎても、全くなくても、良くないと言われます。適度なストレスは心と体に緊張感をもたらすし、脳の老化を防ぎます。



将棋や囲碁、麻雀など、脳を鍛える遊びもおすすめです

平成28年度「認知症重度化予防実践塾」が終了しました。

と技術を習得しました。

合言葉は、「水・めし・うん・運」と「閉じこもらない生活」で「認知

症は予防できる！改善できる！”。認知症の正しい知識を持ち、本人の心境をくんでプライドを傷つけない関わりを学び、実践していくことが大切です。認知症になっても、気持ちよく暮らせる地域をみなさんと作っていきましょう。(※「水・めし・うん・運」→「水分・ご飯・便通・運動」)



保健福祉 便り センター

「認知症重度化予防実践塾」は、認知症のケアの大切さを学ぶとともに、認知症ケアの技量向上を目指して、平成26年度から開催しています。今年度は3回開催し、介護保険事業所の職員さん5名が受講。毎回の講義で学んだことを実践、その結果を報告するということを繰り返し、認知症ケアの知識