

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

- ・年齢を重ねることに衰える筋力や体力。同じように脳も衰えていきます。テレビばかり見て本を読まない、毎日同じことの繰り返しで刺激がない、パソコンやスマートフォンに依存して自分で考えないなど、加齢以外にも要因は多くあります。今回のテーマは、脳の衰えの症状のひとつ「物忘れ」です。歳をとって物忘れが増えるのは、よくあることです。でも、頻りに物忘れが起こると、「認知症？」と不安になってしまふことも。「加齢」による物忘れ、「認知症」による物忘れ、症状にはどんな違いがあるのでしょうか。
- 加齢による物忘れ
 - ・体験したことの一部を忘れる(例：昨日の夕食のメニューを忘れる)
 - ・物忘れが多いことを自覚している
 - ・人や場所、時間はほぼ正しく認識している
 - ・日常生活にそれほど支障はない
- 認知症による物忘れ
 - ・体験したこと(例：夕食を食べたこと)を忘れる
 - ・物忘れが多いことを自覚していない
 - ・人や場所、時間が混乱する
 - ・日常生活に支障がある

飯南病院 便り

「物忘れ」の症状の違いを知る

年齢を重ねることに衰える筋力や体力。同じように脳も衰えていきます。テレビばかり見て本を読まない、毎日同じことの繰り返しで刺激がない、パソコンやスマートフォンに依存して自分で考えないなど、加齢以外にも要因は多くあります。今回のテーマは、脳の衰えの症状のひとつ「物忘れ」です。歳をとって物忘れが増えるのは、よくあることです。でも、頻りに物忘れが起こると、「認知症？」と不安になってしまふことも。「加齢」による物忘れ、「認知症」による物忘れ、症状にはどんな違いがあるのでしょうか。

来月号は、脳の衰えを予防する方法を紹介します。

新しい職員を紹介します

山下葉子

(11月採用嘱託職員)



山下葉子

11月から飯南病院の医事課で勤務している、山下葉子です。慣れない仕事ですが、職場の皆さんに助けってもらいながら頑張っています。お世話になっている地域の皆さんのお役に立てれば幸いです。どうぞよろしくお願ひします。

伊藤久実

(12月採用嘱託職員)



伊藤久実

12月から歯科口腔外科で働いている、歯科衛生士の伊藤久実です。現在は穴道から通勤していますが、元々は頓原出身です。「縁」あつて、また地元に戻ってくるのができて、皆さんのお口の健康を、少しでもお手伝いできたらと思っています。今後ともよろしくお願ひします。

保健福祉センター

「よい歯の表彰」

～お口の健康はからだの健康～

県では、80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」の重要性を伝えるために、「8020よい歯のコンクール」を実施しています。それにあわせ、町では今年度から60歳で24本以上、70歳で22本以上の歯がある人の表彰事業を始めました。

目的は、口腔ケアの意識向上。それには、生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進が必要です。第1回となる表彰式を11月25日(金)に役場で行いました。

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ると言われますが、飯南町は、80歳以上の歯の平均残存数が7.6本(H25)と非常に少ない状況。

いつまでも、自分の歯と口でおいしく食べる喜びを感じられるように、まずは、かかりつけ歯科

医を持ち、お口の健康づくりを実践していきましょう！

平成28年度の表彰者

県の表彰：8020の部2名
町の表彰：7022の部10名
6024の部6名



こんにちは
中山間地域研究
センターです。

「センター研究フォーラム」を開催しました

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



レゴブロックを使った地域づくり提案

- ①中山間地域の暮らしと定住を支える「小さな拠点」の形成手法
- ②「小さな拠点づくり」のイメージ共有に向けた、グループワーク手法による研修の実践

センターでは、調査・研究等の成果や技術などを発表する、恒例の「研究フォーラム」を10月に東部地区(松江市)、11月に西部地区(浜田市)で開催しました。

今年のテーマは「安心して住み続けられる中山間地域をめざして」。“暮らしの受け皿づくり”、“産業振興、雇用創出”の切り口から、これまでの研究成果について次の6課題を発表しました。

研究発表の会場

- ③国産飼料100%でつくる「旨赤牛」
- ④鳥獣被害の現状とこれまでの研究成果、今後の展望
- ⑤島根県での低コスト再造林に向けた研究の取り組み
- ⑥スギ製材の新用途開発

両会場で100名を超える参加があり、発表に対して多くのご質問、ご意見をいただきました。

センターでは、このような機会を通じて、みなさんに研究成果を公表し、活用してもらうことで、中山間地域の定住に向けた条件整備を推し進めたいと考えています。

こんにちは、赤名保育所です！

●赤名保育所 電話76・2792

12月10日(土) お楽しみ会

子ども達の飛躍を期して練習を積み、晴れの舞台を迎えたこの日。当日は約150名のお客さんをお迎えし、50名の子ども達が歌・ダンス・太鼓・銭太鼓・劇・組体操など披露しました。



12月12日(月) ショートケーキづくり

保護者でもある吉川吉盛堂さんをお迎えし、ショートケーキを作りました。最後は一人ひとりが、オランダイチゴをケーキにのせて完成。お茶で「カンパイ！」をして、ほくほく食べました。



12月14日(水) あかぎの里交流会

サンタクロースが運転するバスで4歳・5歳児が「あかぎの里」に出かけ、銭太鼓をしたり歌を歌ったり、お土産交換をしたりしました。短い時間でしたが、あたたかい雰囲気の漂う交流となりました。



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氣にお届けします！