

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



ご利用はほどほどに...

歴史は古く、その始まりは昭和6年。10を二つ並べて横にしたとき、肩と目の形に見えることからこの日に制定されました。近年、パソコンやスマートフォンのおかげから、液晶画面を長時間見ることが多くなり、目の疲れを感じる人が多くなっています。疲れ目が慢性化すると、頭痛や肩こり、眼精疲労、視力低下など、様々な問題を引き起こします。

●疲れ目を解消するには？

- ・意識してまばたきをする(目の乾燥を防ぐ)
- ・1時間に5〜10分は休憩をとって、軽い体操で肩や首をほぐす

飯南病院 便り

10月10日は「目の愛護デー」



内田優子 医師

定期的に遠くを見る
・蒸しタオルを目の上に乗せる
・パソコンの画面は目線の下にまぶたが眼球にかぶさって、乾燥が軽減できる) など
お仕事の途中のちよつとした工夫で、疲れ目を防ぎましょう。

新しい医師を紹介します

飯南町のみなさん、こんにちは！この度、飯南病院に赴任しました内田優子と申します。

昨年まで邑智病院に勤務していました。飯南病院で勤務しています。地域の皆さんの健康づくりのお手伝いができるように、精一杯頑張ろうと思います。不安なこと、分からないこと、こうしてほしいなどありましたら、遠慮せずお気軽にご相談ください。よろしくお願ひします。

保健福祉センター

メタボの予防は健康なうちから

「メタボリックシンドローム」という言葉をご存知ですか？

過剰な内臓脂肪が原因となり、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態のことをいいます。(単に腹囲が大ききだけではメタボリックシンドロームではありません)

9月21日に、一般公開講座「メタボから血管を守る術」と題し、勉強会を開催しました。講師の飯南病院の永澤篤司医師は、「メタボリックシンドロームで、血管が狭くなったり、壁がもろくなったりして動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病などの大きな病気を発症する確率を高めてしまいます」と話し、自覚症状がなくても、今のうちから生活習慣を変えていくことが大切だと参加者に伝えられました。

地域や家庭で、みなさんひとりひとりが大切な役割を担っています。これからも元気で活躍するために、大きな病気になる前に生活習慣を見直していきましょう！



研修会の様子

こんにちは
中山間地域研究センターです。

小さな拠点づくりを進めています

「小さな拠点づくり」に向けたスキルアップ研修全体計画

主な対象	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市町村・ 県担当者			①担当者研修会(8/10)						
地区リーダー！ 集落支援員				②テーマ別現地事例・課題解決研修					
							③現場支援地区成果発表・交流会(3/4:あすてらす)		

①担当者研修会(8/10) ②テーマ別現地事例・課題解決研修 ③現場支援地区成果発表・交流会(3/4:あすてらす)

関係する研修をリストアップして情報提供

先進事例を参考に現場の課題解決に向けたテーマ別選抜研修

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

こんにちは、桜ヶ台保育所です！

●桜ヶ台保育所 電話72・0237

交通安全運動週間中の9月26日、きりん組の親子で交通安全パレードを行いました。子ども達の手には、自分たちで描いた絵と交通安全のメッセージが書かれたティッシュ。「交通事故にあわないように」と伝えながら配りました。あゆみの杜、琴引の里ではたくさんの方に迎えられ交流の場にもなりました。

9月30日には、飯南消防署の消防士さんに来ていただき、火災や地震などの災害から身を守るための約束「お(押さない)・は(走らない)・し(しゃべらない)・も(戻らない)・ち(近づかない)」を教わりました。毎月のいろいろな想定避難訓練を通して、安全に避難することの大切さが身につくようにしていきたいと思っています。

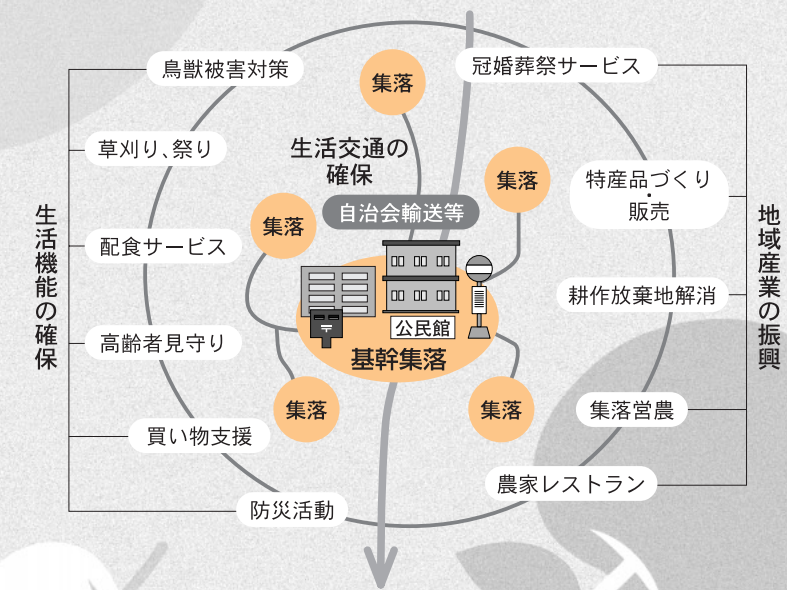


横断歩道を渡ったり、地下道を歩いたり。これも勉強です！



放水体験や消防車への乗車もさせてもらいました

「小さな拠点づくり」3つの柱の取組み(主なもの)



保育所 びろば

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！