



# 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

**運動の疲れに「たんぱく質」もの**  
酢の物や梅干、オレンジなどのかきつ類、りんご、キウイフルーツ

### きちんと栄養補給

夏バテで食欲がないときこそしっかりと栄養補給が必要です。豚肉などに含まれるビタミンB群には、疲労回復効果があります。

**疲労を翌日に持ちこさない**  
十分な休息と睡眠をとって、疲労を翌日まで持ちこさないことが大切です。バランスの良い食事、ゆっくりに入浴、そしてぐっすり眠ること。短時間でも仮眠をとれば、副交感神経が働いて、血圧が下がり、代謝・分泌機能が低下して身体が休まります。

まだまだ暑さが厳しい8月9月。旅行やお盆、普段のお仕事、夏の暑さも相まって疲れがたまっています。せんか？秋は運動会やお祭、涼しい気候でレジャーにも最適。十分な栄養と休息で、夏の疲れをとって、すっきりと秋を迎えましょう！

## 飯南 便り

### 夏の疲れを回復

などの果物、酸味のある食べ物は運動による疲労回復を助けます。酸味、つまりクエン酸や酢酸には、疲労物質（乳酸）を分解し、筋肉や肝臓に蓄えられたエネルギー源グリコーゲンを回復させる働きがあります。疲れが溜まる一番の原因は、日々の生活習慣です。睡眠不足や栄養バランスの乱れの改善。朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる、寝る前に深呼吸を数回繰り返すなど、生活リズムをリセットできる簡単なことから始めてみましょう。



夏野菜はビタミンも水分も豊富

## 保健福祉 便り

### 運動は笑って楽しく！ 「NPO法人しまねコーチズ」を紹介！

運動は、ひとりではなかなか続かず「まあいいか…」と怠け心が出てしまい、三日坊主になりがちです。誰かと一緒に、集まって定期的に行う方が、効果が出るといわれています。出かけやすく、笑いのある中で楽しく体を動かすことを目的に、町では平成23年から「しまねコーチズ」さんに講師をお願いして、月に7回、



わたしたち「しまねコーチズ」です！

多い時で10回以上、運動教室を開催しています。

### どんな運動をしているの？

- \*「がんばるーん」ボールを使った体操
- \*椅子に座って行う体操やゲーム
- \*ストレッチ体操 (ゴム、タオルなどを使用)

- \*脳のエクササイズ
  - \*来島保健センター設置機器を使って個別トレーニング
  - \*ぼたんまつり等での演舞 など
- 参加者の声**
- \*お腹の底から声を出して体を動かすと、心が弾みます！
  - \*元気になるのが楽しみ
  - \*笑いの大切さを実感
  - \*うきうきして生活に意欲が出ます！
- 健康のためには、運動の継続と正しい食生活、そして「笑う」「声を出す」「人と話す」この夏も、飯南町に「しまねコーチズ」さんの声が響きます！

## まちのおもちゃ箱



〈スイカへの被害〉丸い穴をあけて、中の果肉を掘り出して食べている

こんにちは  
中山間地域研究センターです。

## アライグマにご注意ください！

7月に飯南町内で初めて、特定外来生物に指定されている「アライグマ」が捕獲されました。アライグマは、農作物被害(特に果樹)、家屋侵入被害だけでなく、木に登って鳥の卵を食べるなど、自然生態系にも大きな影響を与える動物です。

県内では益田市で毎年200頭程度が捕獲され、ぶどう園や牧場の飼料などに被害を出しています。当センターの研究では、おもに夜間に活動して川や水田などの水辺を好むことが分かっています。



アライグマの対策は、侵入初期でのかご罠による捕獲が重要です。また、電気柵を設置する場合は、地面から10cmの高さから3段以上張ると効果的です。

今後、町内でアライグマを目撃した場合や、写真のような特徴のあるスイカへの被害があった場合には、役場または当センターまでご連絡をお願いします。しっぽの縞模様が識別のポイントです。

アライグマの特徴 (黒いアイマスクと縞模様のしっぽ)

●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、赤名保育所です！

●赤名保育所 電話76・2792

おんぶにだっこに、先生も汗びっしょり

8月3日・9日の2日間、「保小中高一貫教育」の一環として、赤名小学校の先生方が赤名保育所に来られ、保育所の保育や子ども達の様子を、一緒に過ごしながら学ばれました。

この体験は、小学校入学後の一人ひとりの指導や支援に生かされます。



先生も正座で、保育の様子を見学



鉄棒の技を見てもらいました



## 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氣にお届けします！