

生きがい村

保健 医療 介護 福祉

推進センター

●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

①一日中同じ姿勢が多い人は、筋肉を動かして血行を促進させる



集中力の低下やイライラ、ストレスなどにつながることも...

「肩こり」予防法
肩こりは、頭を支える首の筋肉や肩甲骨周辺の筋肉が緊張した状態で、筋肉を緊張状態から解放してあげることが必要です。

肩こりの原因は人それぞれ
多くみられるのが、同じ姿勢や運動不足、ストレスによるものです。また最近では、肩こりと血圧との関連も注目されています。以前は、低血圧の人に肩こりが多いと言われていましたが、反対に高血圧の人にも少なくないと言われているようです。その他、日常生活での習慣や、仕事、環境、性格などからも影響を受けると考えられます。

例：集中した作業や仕事の合間に首や腕、肩周りのストレッチ。座っている時間が多い時は、その場で足踏み運動(しっかり腕も振る)や体を左右に傾ける。
②首周りや、肩甲骨周辺の筋肉を過度に疲労させない注意が必要です
例：寒い時は肩をすくめることが多いので、しっかりとリラックスする時間を作る(体を冷やしすぎないように注意する)。猫背にならないように、職場の机、イス、パソコンの配置を考える。視力が低下していないか、メガネは合っているかを確認し、目の疲労を予防する。

飯南 便り
病院

がんこな肩こり

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

「平成27年度 農林大学校卒業論文発表会」 を開催しました



安達 瞭さん
「森林施業の有無による材質と材価の比較」



京村惣平さん
「安全な森林作業道づくりに
求められる作設技術」



内ヶ島崇志さん
論文「県産スギ次代検定林の
品種別ヤング係数測定による
材質特性調査」

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

島根県立農林大学校では、1月13日、14日の両日、大田キャンパスで2年生34名による卒業論文発表会を開催しました。即戦力と期待される技術者として、また2年間の集大成として、卒業論文作成の一連の過程は、一番重要な課題です。普段は飯南キャンパスで学



石原博也さん
論文「木の駅プロジェクト」の取り組みの現状と課題」

んでいる林業科の学生。昨年の春からは、学校での講義や実習の合間をぬって、県内各地へ現地調査に飛び回りました。毎日夜遅くまで準備を進め、当日は緊張しながらも立派に発表することができました。

飯南町の皆さんに温かく見守られた2年間への感謝と、林業に対する情熱を胸に、この春、現場の林業技術者として巣立っていきます。まだまだ未熟ではありますが、引き続きご支援ご指導をよろしくお願ひします。

産直市「ぼたんの郷」です

1月中旬からの寒波と大雪で生鮮野菜の出荷が少なくなっていますが、穀物、豆類、乾燥野菜、お茶等は通常通りの品ぞろえとなっています。特にお茶類については、他の産直市に比べて種類が多いと評判で、定期的に購入いただくお客さんも人気商品となっています。

まだまだ寒い日が続きますが、いろいろなお茶で心と体を温かくして、この冬を乗り切りましょう！
春が近づくと、山菜や春野菜など、新鮮でおいしい安全安心な農産物を豊富に提供していきます。食卓の彩りに、地元のお野菜を。今年も「ぼたんの郷」をよろしくお願ひします。

豊富な「お茶」の品揃え。
この全てが違う素材から
できています！



こちら

産直市です!

飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方などに向けた情報をお届けします。



●ぼたんの郷
飯南町下赤名880-3(道の駅赤来高原隣接)
電話(FAX) 0854・76・9126
営業時間 3月～12月:8:30～17:30
1月～2月:9:00～17:00
定休日 毎週水曜日
※ポイントカードのサービスがあります。

保健福祉 便り センター

地域とつながる 食生活改善推進員

平成24年に長寿日本一となった長野県。地域の食生活改善推進員の家庭訪問による減塩活動が、高齢者・単身者など、地域住民とのつながりを強くするきっかけとなりました。

長野県の取り組みをきっかけに、全国の食生活改善推進協議会で「TUNAGU(繋ぐ)パートナーシップ

事業」が始まりました。飯南町でも「減塩」と「野菜あと一皿(70g)」をテーマに、この活動を実施しました。

協力は、頓原の上町・下町福祉会の皆さん。講師は、食生活改善推進員さんです。減塩やロコモ(運動器症候群)、1日に必要な野菜の量などについて勉強した後、調理実習を行いました。男性の参加者も多く、慣れない包丁や手順で初めは戸惑いもありましたが、楽しく笑いのたえない時間になりました。

「食」は「元気で長生き」するための大切な要素です。また、人のつながりも、地域全体の活力・健康づく

りにはかせません。食生活改善推進員が「食」と「地域のつながり」の橋渡しとして健康づくりに活躍しています。



鮮やかな包丁さばきで「ごぼう」をさががきに