

# 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「朝食」を食べる  
朝、太陽の光を浴びると目が覚めるのと同じように、朝食は眠った腸が活動を始めるきっかけになります。

「便秘」とは、平常時に比べて便が硬かったり、排便回数や便量が少なかったりする状態をいいます。若い女性に多いイメージの「便秘」ですが、年を重ねると男性にも増えてきます。男性は50代から便秘の人が増え始め、75歳を越えると男女ほぼ同じ人数になります。(平成22年国民生活基礎調査年を重ねると便秘は男女共通の悩みとなるようです。)

「便秘」の原因は？  
年齢や環境の変化による腸内細菌のバランスの悪化、ストレス、食生活の問題など原因は様々です。中でも、最近注目されているのが「自律神経」の働きです。自律神経には交感神経と副交感神経があります。腸は、交感神経が働くときゆるんで動きが弱くなり、リラックスして副交感神経が働くと、腸が収縮して動きが活発になります。しかし、腸を動かす副交感神経の働きは、加齢とともに低下してしまいます。

### 飯南 便り

#### 朝からすっきり「便秘」を解消



一日の始まりにきちんと朝食！



お腹をひらがなの「の」の字を描くようにマッサージするのも効果的です。

- ②排便の習慣づけ  
毎日時間を決めて一定時間トイレに入りましょう。朝食後は腸の動きが活発になるので、排便の習慣をつけやすくなります。我慢は禁物です！
- ③ストレスをためない  
ストレスによる自律神経の乱れが原因となります。
- ④適度な運動をする  
排便のときはお腹に力が入ると思いません。腹筋を鍛えると便秘解消・改善につながります。

### 保健福祉 便り

#### 脳卒中を知ろう！ どんな病気？

脳の血管が詰まったり(脳こうそく)、破れたり(脳出血)する病気をまとめて脳卒中と言います。脳卒中は、介

護が必要となった原因の代表的な疾患で、認知症の原因にもなります。

#### 「高血圧」の予防がカギ

島根県では、脳卒中を発症した人の約7割が「高血圧」でした。

塩分・アルコールの摂り過ぎ、たばこ、運動不足に心当たりがありませんか？

このような生活習慣が積み重なると、高血圧や糖尿病、動脈硬化が進みます。その結果、脳卒中や心臓病などを発症し、寝たきりや、最悪の場合死にいたってしまいます。

月1回、脳卒中を経験された方の「再発予防教室」を開催しています。



お互いに、工夫していることや頑張っていることを話してリフレッシュ



こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。



ドローンに取り付けたカメラで、上空から集落の状況が確認できます

## 「地域ぐるみで鳥獣対策シンポジウム～地図活用で情報共有を図る～」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/>



中山間地域の活性化のため、最新の技術を活用した鳥獣対策の実例を紹介するシンポジウムを12月17日に浜田市の島根県立大学で開催しました。三重県農業研究所の研究者による講演では、「地域主体の獣害対策と成功事例」をテーマに、地図や情報通信技術を活用してサルやシカの追い払い

に成功した事例が紹介されました。また、当センターの鳥獣対策科研究員や県農林振興センターの鳥獣専門指導員、益田市の二条里づくりの会からは、地図を活用した集落ぐるみの鳥獣対策の有効性などの報告がありました。また、新技術の紹介として、ドローン(リモコン等で遠隔操作できる無人航空機)の展示も行われました。



地域ぐるみの鳥獣被害対策の情報を共有して、地域の活性化、生産意欲・所得の向上などにつなげます

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々に向けた情報をお届けします。



### 飯南町交流物産館

明けましておめでとうございます。

飯南町交流物産館 i まるシェです。本年もどうぞよろしくお願いたします。

さて、年末の売上げの上位には、飯南町自慢のそば、餅、乾燥椎茸、しめ縄が入り、年越しに向け多くの方にご来店いただきにぎわいました。

毎年のことですが、冬場になるとお客様の足も遠のきがちです。

i まるシェの機能としては飯南町の情報発信もあります。1月には足湯体験などのイベントも開催し、飯南町の魅力も発信しながら、お客様を「i まるシェ」「飯南町」に誘客できるよう努めていきたいと思えます。

また、生産者の方も漬物等加工品のご出荷をいただき、魅力ある売り場づくりにご協力をお願いします!

朝ごはんに、飯南町産のお米とお漬物はいかがですか？



●飯南町交流物産館 i まるシェ  
広島県三次市三次町141-1  
電話0824・63・7533  
FAX0824・63・7534  
営業時間 平日 9:00~18:00  
土日祝 9:00~19:00  
定休日 毎週水曜日

■出荷についてのお問い合わせ  
JAしまね飯南営農経済センター  
電話76・2967