

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

- 対応対策**
- ①指先を動かす
ときどき手や足の指を開いたり握ったりしてみましよう。
 - ②常温の飲み物や白湯を飲む
冷え性の改善だけでなく、胃腸を温め全身の血行を促進する効果も期待できます。
 - ③ぬるめのお風呂にゆっくり入る
38℃から40℃のお湯に20分以上入ると体の芯まで温まるので、冷え性に効果

冷え性とは
冷え性は、身体他の部分が暖かいのに、手や足の先などがいつまでも暖まらず冷えているような感じが続くことです。言い換えると「血行不良」とも言えます。外気温が下がると脳や内臓の体温を維持するために毛細血管が縮んで血行が悪くなったり、動脈硬化などにより暖かい血液の循環が低下したりすると、血液の行き届きにくい手や足の先に影響がでます。

冷え性の症状は「手足の冷え」だけでなく、「頭痛・肩こり」「風邪をひきやすい」「集中力の低下」「肌荒れがひどくなる」「生理不順」「寝つきが悪い」など様々です。

飯南病院 冬

冬の困りごと「冷え性」

- ④お腹をあたためる
身体を中心（お腹）を温めて、指先まで血液が行き渡るようにすることが大切です。腹巻などでお腹を冷やさないようにしましょう。最近はおしゃれな腹巻も販売されているようです。
- ⑤衣類は重ね着し過ぎない
靴下の重ね履きなど、重ね着により身体が締め付けられると、血行が悪くなり全身に血液が行き渡らなくなってしまう。保温性の高い素材（薄くても温かい素材）を選んで着用するのがお勧めです。
- ⑥運動する習慣をつける
運動不足の人ほど冷え性になりやすい。ため、軽い運動で良いので生活の中に体を動かす習慣を取り入れましょう。



ウォーキングで血行促進

保健福祉センター

乳幼児健康診査の紹介

乳幼児健康診査は、お子さんの心身の健やかな成長、疾病・障がいの早期発見を目的として実施しています。成長・発達は個人差がありますが、保護者や周囲の人が見通しを持ちながら子どもの育ちを支えていく必要があります。

飯南町では、成長・発達状態を確認するのに重要な時期に合わせて、



1歳6か月児健診の様子



よう、食生活、運動、生活リズムなどについて話をしています。子どもだけでなく、家族、周りの人も一緒に生活習慣を整えることができるといいですね。

こんにちは
中山間地域研究センターです。

「2015中山間フェア in い〜なん」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/>



スラックライン(綱渡り)に挑戦!



い〜にゃんと吹奏楽演奏

10月24日(土)、センターが住民のみなさんに、より理解され親しまれる研究機関となるよう、施設を開放した交流イベント「中山間フェア」を開催しました。当日は好天にも恵まれ、多くの方にご来場いただきました。

オープニングでの飯南高校・赤来中学校による合同吹奏楽演奏を皮切りに、屋内ではきのこのおいしい食べ方の講演会や和歌コンテスト発表会、屋外ではうまいものコーナーやセンター職員が趣向を凝らしたいろいろな体験コーナーなどが催され、大人から子供までたくさんの方で一日中賑わいました。

ご来場いただきましたみなさま、ありがとうございました。



賑わう「うまいものコーナー」

産直市「ぼたんの郷」です。

尾道松江線の全線開通で売上の低下を心配していましたが、4月～9月の上半期の売上は、昨年と比較し10%以上の増加となりました。特に9月は、「ぼたんの郷」の開設以来最高の売上となりました。これは、国道54号の通過者の来客増加はもちろんですが、地元の飲食店さんの食材購入や地域の皆様のご支援のおかげと深く感謝しています。今後とも新鮮で安全安心な農

作物や加工品の提供に努めてまいりますのでご愛顧よろしくお願い致します。

秋も深まり、初雪の便りが聞かれる季節となりました。鍋を囲んで体と心を「ほっと」にしませんか。「ぼたんの郷」では、なべ物に合う野菜を豊富に取り揃えていますので是非お立ち寄りください。なお年末は、12月29日(火)まで営業しますのでよろしくお願い致します。

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。



お鍋の材料にいかがですか?

●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:9:00～16:00
定休日 毎週水曜日
※ポイントカードによるサービスも実地しています。