

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

1500kcal/日(キログラム)、男性・約1500kcal/日(キログラム)となっています。

秋は体力づくりに最適な季節です。9月に入り涼しい日も増えてきて、運動をしやすい気候となっています。この季節を利用して、少し体力づくりをしてみてはいかがでしょう？実は、運動によって代謝を高めるのに最適なのは、9月〜11月と言われています。

基礎代謝とは？
夏は暑いので、消費されるエネルギーは少ないですが、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く消費して体温を保とうとします。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といいます。つまり、基礎代謝とは、人が生きるのに必要な最低限の生命活動(体温の維持、内臓の活動など)をするために必要なエネルギーのことです。そのため、基礎代謝が高いほど普段からエネルギーを多く必要とするので、太りにくく痩せやすいカラダになります。基礎代謝量は、一般成人で、女性・約1200kcal/日(キログラム)、男性・約1500kcal/日(キログラム)となっています。

基礎代謝をアップさせるのに効果的なのは、ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動です。しかし急に運動を始めるとうケガをしやすく、長続きしません。低負荷の運動(無理のない時間や距離での運動)からはじめると、運動のストレス等を行って、ケガの予防と疲労回復に努めましょう。運動する時間が取れない方も、キビキビと動く、なるべく歩くようにするなど日常生活で運動量を増やすよう心がければ、効果が期待できます。

少しの運動でも毎日続けることによって基礎代謝があがり、筋肉の増加や新陳代謝が盛んになる効果もあります。また、適度な運動は気分をリフレッシュすることにもつながります。適度な運動で基礎代謝をアップして、寒さに負けない体力をつけましょう！

飯南病院 便り

体力づくりの季節です

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 へ行こう！



昨年の中山間フェアの様子



昨年の中山間フェアの様子

島根県中山間地域研究センターでは、住民の皆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を開催します。
当日は、「うまいものコーナー」、「飯南高校・赤来中学校吹奏楽部による合同演奏」、「各種体験コーナー(木工体験、顕微鏡観察、搾乳模擬体験、野遊びカフェ他)」、「スタンプラリー」など、大人から子どもまで楽しめる催し物を多数用意しています。

飯南町マスコットキャラクター「い〜にゃん」もやってきます。
楽しく、美味しい秋の「い〜なん」での一日をぜひ満喫してください。

***日時**
平成27年10月24日(土)
午前10時〜午後3時※雨天決行
***場所**
島根県中山間地域研究センター
場内(飯南町上来島1207)

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

青空市ぶなの里

8月14日と15日には、毎年恒例「やまめの塩焼き」の販売を行いました。天気にも恵まれ、両日も完売の大盛況でした！ありがとうございました。
店内では、太陽の恵みを受けた元気いっぱい野菜・果物が所狭しと並んでいます。果物は、ぶどう・りんごが人気で、お土産としてもよくお買い上げいただいています。

野菜については、同じ野菜でも品種の違うものや珍しい野菜など、試食で食べ比べが出来るようにしています。
今後とも、皆さんに楽しんでお買い物をして頂ける産直市を目指して、生産者・販売員ともに力を合わせて頑張ります。皆さんのご来店を、心よりお待ちしております！



地元農家さんが愛情こめて育てた果物がずらりと並びます

産直市です!

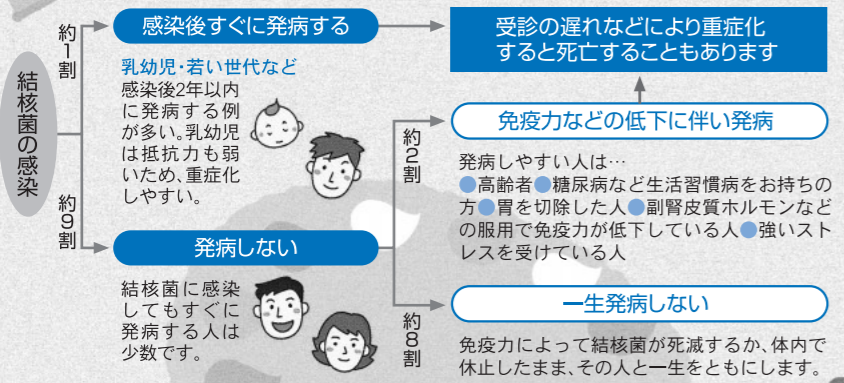
飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方などに向けた情報をお届けします。

●青空市ぶなの里
飯南町花栗47-1(道の駅頓原併設)
電話(FAX) 72・1530
営業時間 11月〜4月:8:00〜17:00
5月〜10月:8:00〜17:30
定休日 毎月第三木曜日・年末年始
毎週木曜日:お米の日
毎週金曜日:百円市
Facebookページ/
<http://www.facebook.com/aozoraichi.bunanosato>

保健福祉センター

毎年9月24日〜9月30日は「結核予防週間」です。

②結核はどのように感染するのでしょうか？



③結核予防のポイント

- *年に1度は定期健診を受けましょう。(胸のレントゲン検査)
- *赤ちゃんには生後5〜8カ月の間にBCG接種を受けさせましょう。
- *疲労を避け、ストレス解消を心がけましょう。
- *栄養バランスのとれた食生活をし、規則正しい生活を心がけましょう。
- *たばこを吸わないようにしましょう。
- *結核の初期の症状は「かぜ」の症状と似ています。せきやたんが続き、「変だな」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。