

healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り
お散歩と健康



重栖友美恵 医師

こんにちは。飯南病院の重栖友美恵です。産休・育休をいただいていたが、1月から復帰いたしました。担当医の変更などご迷惑をおかけしたにもかかわらず、温かい声をたくさんいただきありがとうございます。

さて、みなさんは健康のためにどんな運動をしていますか。私自身、妊娠前までは趣味のテニスや登山、ランニングなどで体を動かしていましたが、妊娠中や産後はお散歩をしていました。この度お散歩の効果を実感しましたので、お散歩と健康についてお話しします。

お散歩・ウォーキングは体への負担の少ない有酸素運動で、特別な道具もいらないので、手軽に始められます。その効果はさまざまな研究で証明されており、血圧

や血糖値の改善、肥満の解消、骨粗鬆症の予防や心肺機能の維持・改善などが挙げられます。がんや認知症の予防につながるという報告もでています。また外へ出て日光を浴びることで、生活リズムの改善、睡眠の質の向上、ストレス解消といった効果もあります。

国が掲げる健康日本21では、20～64歳では男性9,000歩、女性8,500歩、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩を日常生活における歩数の目標値としています。飯南町の生活は自動車に頼ることが多く、日常生活を送るだけでは目標歩数に届かないのではと考えます。目標に届かなくても習慣として継続することで、健康につながることもわかってきています。

時間を見つけて少しずつでも始めることが重要です。約10分(距離にして600～700メートル)でおよそ1,000歩になります。余裕がある人は、少し早歩きを意識するとより健康によいようです。

春になり気持ちよくお散歩ができる季節となりますので、少し外に出てお散歩してみたいかたがどうか。

保健福祉センター 便り
ヘルスアップ事業所に認定

今年度「飯南町ヘルスアップ認定事業所」として、2つの事業所を認定しました。

認定を受けた2社は、これまで従業員一人一人が、健康状態を維持しながら働ける環境づくりに取り組んでいます。

オージェイケイ(株)島根工場

喫煙室への禁煙ポスターの掲示、定期健診における精密検査の受診勧奨・保健指導の周知など、職員一人一人の健康管理に取り組む。



オージェイケイ(株)島根工場

(有)正木建設

年2回の個別面談や日頃のコミュニケーションの中で、体調の変化などを互いに意識し、声を掛け合い、無理なく働ける環境づくりに取り組む。



(有)正木建設

従業員の健康を経営資源として捉え、健康増進を図る「健康経営」の考え方が広がっています。本町では、今後も元気に長く働ける職場の健康づくりを応援します。

■問合せ 保健福祉課 ☎72・1770

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう!

●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



令和5年度の「ふれあい講座イベントカレンダー」ができました。

今年も琴引山などの縦走コースを中心とした季節の山歩きのほか、ご家族で楽しめる自然体験・木工体験を企画しています。町内道の駅の情報コーナーや公民館で入手できますので、ご覧ください。

春の県民の森では、早春に咲くマンサクやタムシバから始まり、人気のサンカヨウ、ヤマシャクヤクなど、さまざまな花の咲き変わりを楽しむことができます。ぜひお出かけください。

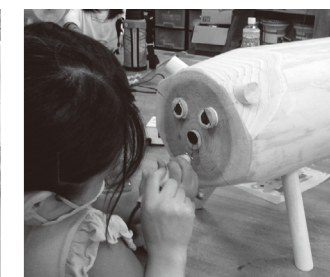
※新型コロナウイルス感染症の状況で、変更が生じる場合があります。詳しくは県民の森ホームページをご覧ください。

■ふれあい講座申込み先(各講座開催日の1カ月前から受付)
島根県立ふるさと森林公園学習展示館 ☎0852-66-3586
(電話受付:9時～17時)

令和5年度ふれあい講座(4月～8月)	
4月22日(土)	早春の県民の森～琴引山縦走
4月29日(土)	新緑の指谷山 <small>ゆびたにやま</small> ブナ林縦走
5月13日(土)	新緑のブナ林とサンカヨウ 大万木山登山
5月14日(日)	新緑の森の散策と苔玉作り、おき火でバームクーヘン
5月20日(土)	新緑の等検境 <small>とうけんきょう</small> 縦走
7月22日(土)	パタパタゴミ箱を作ろう 注1
8月20日(日)	丸太で椅子作り 注2



注1 パタパタ開くふた付きのゴミ箱を作ります



注2 間伐材丸太を使って、動物風の丸太椅子を作ります

まちを元気に! 地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、大しめなわ創作館担当の古賀崇真子さんの活動報告です。



『大しめなわ創作館』で協力隊として働いている古賀です。今年3月末で3年間の任期満了となります。あっと言う間の3年間で、しめ縄技術を学ぶだけでなく、町の歴史、伝統継承への思い、人の温かさを色濃く感じた時間となりました。

私はコロナ禍序盤の2020年4月から任期開始となり、飯南町に来て早々にしめなわ館が休館になったり、地域のイベントの多くが中止となったりと、予想していなかった事態に見舞われました。

1ターンで全く知人のいない状態、かつ少々引っ込み思案な性格でしたが「飯南町でしめ縄の仕事しながら暮らしていきたい」という強い思いがあり、仕事では真摯に技術を学び、地域では人が集まる場に赴き、いろいろな方とお話するようにしました。そのお陰で、今では仕事場や地域の方たちに気さくに声をかけてもらえて、楽しく働き

生活することができるようになりました。

この3年間で自分自身を変え、成長することを学ばせていただいたと感じています。ありがとうございます。4月からは地域おこし協力隊ではなくなりますが、しめ縄職人として「大しめなわ創作館」の皆さんと一緒に働きます。飯南町の一町民として、これからもどうぞよろしくお願ひします。



誠心誠意仕事に向き合っています



地域の皆さんとの交流も楽しんでいます