

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 健康と運動



松江市立病院 研修医 西井 悟

初期臨床研修医として飯南病院で研修させていただきました。西井悟と申します。普段は松江市立病院で研修に励んでおります。出身は岡山県倉敷市で、鳥取大学を卒業しました。

趣味はピアノやランニングです。ピアノでは、最近ラ・カンパネラという曲が好きで練習しています。

かなり離れた鍵盤をたたく必要があり、完璧に演奏することはまだできません。

ランニングは健康のため、1週間に1回というペースで、無理のない範囲で続けています。

「運動は健康にいい」と耳にすることは多いと思います。実際に健康のために運動している、または運動が

したいと思っている人も少なくないと思います。しかし、具体的にどのくらい運動すればいいのかわからない人も多いのではないのでしょうか。今回、何をどのくらいすれば健康な結果が得られるか、京都大学の論文を用いて話していきます。

京都大学とカリフォルニア大学の共同研究グループが発表した論文によると、1週間に1~2回の8000歩の歩行で、死亡リスクが減少するという結果が出ました。さらに、歩行数を6,000~10,000歩まで変化させても効果に違いは見られませんでした。6,000歩と聞くとピンとこない人もいますが、おおよそ時間と距離は60分、3.6キロメートル程度です。運動を始めた人は、まず1週間に1回、歩くことから始めてみるのもいいかもしれません。

大切なことは続けること、楽しむことです。自分の苦い経験として、毎日無理してランニングをしすぎて膝を痛めてしまったことがあります。健康のために始めた運動が、逆に健康を害してしまつては本末転倒です。少しずつ、無理のない範囲で運動を楽しみましょう。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。



オープンキャンパスで待っています！
(飯南キャンパス正面玄関前)

**島根県立農林大学校林業科
森林のエキスパートをめざせ！**

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



令和6年度学生募集

島根県では「木を伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の確立を目指しています。近年、森林資源が利用期を迎え、原木生産量が増加している一方、現場では担い手が不足しており、人材の育成が急務となっています。

中山間地域研究センター内の農林大学校林業科では、将来の林業を担う優れた技術者を養成するため、林業に必要な資格の取得に取り組むとともに、植林から伐採・利用までの実践経験を積み、林業の基本となる知識や技術を習得していきます。(令和5年度在校生 1年生22人・2年生11人・早期養成コース1人)

地元で学び、地元での就職を考えている人は、林業科への入学をご検討ください。

**いざ来れ！ 森林・林業の未来を切り拓く挑戦者たち
令和6年度 島根県立農林大学校林業科学生募集**

◆募集人員及び修業年限

募集人員	修業年限
20人	2年

◆入学試験の区分等

試験区分	願書受付	試験日	合格発表
学校長推薦入試 (出身指定学校長推薦 出身学校長推薦A・B)	R5年9月27日(水) ~10月11日(水)	11月1日(水) (出身学校長推薦A・Bのみ)	11月22日(水)
一般入試	前期 R6年1月5日(金) ~1月25日(木)	2月13日(火)	2月26日(月)
	後期 R6年2月27日(火) ~3月5日(火)	3月19日(火)	3月25日(月)
地域推薦 入試 ※	第1回: R5年9月27日(水) ~10月11日(水)	第1回 11月1日(水)	第1回 11月22日(水)
	第2回: R6年1月5日(金) ~1月25日(木)	第2回 2月13日(火)	第2回 2月26日(月)
	第3回: R6年2月27日(火) ~3月5日(火)	第3回 3月19日(火)	第3回 3月25日(月)
試験場所	島根県立農林大学校 大田本校 (大田市波根町970-1)		

※印: 農業再生協議会・林業認定事業者・流域林業活性化センターの推薦
詳しくは農林大学校ホームページから学生募集要項・学校要覧等をご覧ください

●オープンキャンパスを開催

開催日: 7月25日(火)、7月29日(土)、8月1日(火)
時間: 10時~14時
場所: 島根県立農林大学校 飯南キャンパス
(参加無料・要事前申込み)

入学試験、オープンキャンパスの詳細は、下記までお問い合わせください。

■問合せ 島根県立農林大学校 ☎0854-85-7012

楽しく読もう
図書館探検 **飯南町立図書館**

図書館でクールシェア！
●夏休み企画 7月20日(木)~8月20日(日)

●生き物講座「しまねに暮らす野生の動物たち」
日時 7月27日(木) 14時~15時(予定)
会場 来島交流センター2階
講師 安藤誠也さん 石田操太さん
(三瓶自然館サヒメル)

●「図書館で怪談」
日時 8月2日(水) 14時~
会場 交流センターとんぼら
日時 8月4日(金) 14時~
会場 来島交流センター和室
●夏休み限定! 「図書館スタンプカード」

小学生以下を対象に、スタンプカードを配布します。スタンプがたまったら、お菓子をプレゼントします。

図書館内では、課題図書や自由研究の本なども揃えています。必要な資料をお探しの場合は、気軽に職員にお声がけください。

●中央図書館 ☎76-2166
●頓原図書館 ☎72-0301

●法律講座「相続と空き家問題」
日時 8月19日(土) 14時30分~
会場 来島交流センター 多目的室
講師 三村 明弁護士
(法テラス島根法律事務所)
申込み 中央図書館
☎76-2166

●ペット写真大募集!
昨年開催した「見て!みて!わが家のペット写真展」。好評につき今年も大募集です。

犬や猫、小動物などの自慢の可愛いペット写真をお待ちしております。
募集期間 7月20日(木)~8月20日(日)
応募方法 左記のQRコードから、写真をお送りください。



住みよいまちへ
集落支援員

来島地区
集落支援員の
朽木です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

来島地区地域ビジョン(地区計画)が完成

来島地区では、島根大学作野教授の指導により、令和元年度から地域課題や魅力を住民の皆さんと考える「来島地域づくりミーティング」を開催し、令和4年度には来島地区全体の地区計画「来島地区地域ビジョン」を策定しました。

ビジョンでは目指す地域像を「みんなが幸せ美しの山郷」とし、多くの課題解決の取組を計画しています。その中から今年大きく2つの事業を行うことにしました。

- ① つながりを作るしくみづくり...来島盆踊り復活プロジェクト
- ② 気軽に集まれる場づくり...三日市連坦地で市場を開催し、地域を盛り上げるこの2つです。

ビジョンは、地域住民の皆さんがミーティングに参加され、楽しい雰囲気の中にも真剣に話し合い、でき上がりました。

盆踊りを8月12日土曜日に、来島交流センターの広場で開催します。来島公民館と協力して、にぎやかなイベントになるよう唄い手探し、踊り手募集などを行っています。40年ぶりとなるこの盆踊りに、皆さんぜひご参加ください。



ビジョン策定の話合いの様子



完成した来島地区地域ビジョン(計画)