

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

ストレッチのお話



松江市立病院
初期研修医2年
小西智明

初めまして。松江市立病院研修医の小西智明です。飯南病院で1カ月研修をさせていただきました。8月の暑い季節でしたが、標高が高いからなのか、松江市に比べ涼しく、働きやすい環境で研修ができました。温かく迎えていただき本当にありがとうございました。

私からはストレッチの効果について紹介します。皆さんは健康のために日常的に運動をする習慣がありますか。忙しい方や運動が苦手な方にとっては、機会はあっても、生活に取り入れて継続することは難しいと思います。それでも健康のために運動習慣をなんとか取り入れたいと考えている方へ向けて、今回はストレッチをお勧めします。

まずは、一つの論文を紹介。2023年にアメリカのポツダム大学から発表された論文で、41の研究をもとに分析を行った信頼性が高い論文です。論文の結論は、ストレッチには筋力増大効果があり、女性や高齢者はより効果が高いというものです。もちろん、筋トレやランニングに比べれば、筋力増大の効果は限定的ですが、ストレッチでも一定の筋力増大効果があることが示されました。

運動習慣がない方が、ウォーキングや筋トレを始めて、継続するのは難しいですが、ストレッチなら道具も必要なく、短時間でできるため、始めやすいという利点があります。テレビを見ながらなど、別のことも同時に行えるため、継続しやすいです。

そして、筋力増大効果だけでなくリラックス効果も期待できます。生活に取り入れやすいものから始めてみて、続いたら他の運動への興味が出るかもしれませんし、続いたことが自信になり、別の何かを始めるきっかけになるかもしれません。ストレッチがそのきっかけになればと思います。

保健福祉センター
便り

皆さん、野菜が不足していませんか

一般的に推奨されている野菜の1日の摂取量は350グラムです。

心掛けて食べていないと、意外と不足しがちな野菜。毎日の野菜が足りているか、チェックしてみませんか。

手のひらを乗せるだけで推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」が飯南町にやってきます。

「ベジチェック」が体験できるのは以下のイベントです。

- 頓原公民館まつり 日時:10月15日(日)
- 来島文化祭 日時:11月3日(金)祝日

皆さん、この機会に野菜をとれているか確認し、食事の見直しや自らの健康のことを考えてみてください。



(引用:カゴメ株式会社ホームページ)



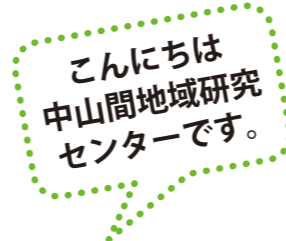
〈野菜350グラムの例〉

ほうれんそうのおひたし70g

野菜サラダ70g

野菜炒め140g

かぼちゃの煮物70g



県有林では計画的な
主伐を推進します

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



県有林とは、県が管理運営している森林で、明治10年に島根県が860ヘクタール余りの森林を購入したことに始まり、令和9年には満150歳を迎えます。現在、森林面積は1,706ヘクタール(うち飯南町が1,304ヘクタール)、その約4割にあたる688ヘクタール(うち飯南町が591ヘクタール)が人工林です。

島根県は、県有林について、災害防止や地球温暖化防止、水資源のかん養などの森林の持つ公益的機能の発揮、林業の生産性の向上を図ることを目的に、昭和33年から5年を1施業期とした「管理・経営計画」を策定。計画では植栽されたスギやヒノキを中心に、下刈り、除伐、間伐といった施業と、利用期を迎えた森林での主伐を実施。「伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の促進に努めることとしています。

令和5年度からスタートした計画は、毎年5ヘクタール程度の主伐と、その跡地への植栽(再造林)を計画。昨年度は



集材機を使用して土場に材を運ぶ様子



プロセッサによる造材、グラブプルによるはき積み

2.62ヘクタールの主伐を実施し、今年度は4.13ヘクタールを発注しています。この実施場所は、試験研究部門が行う森林経営の収益性の向上、原木生産・再造林の低コスト化など、新技術の導入に向けた研究フィールドとして活用していきます。

条例により制定された「島根県 県民の森」として、トレッキングや木工教室開催など人と自然とのふれあいの場を提供しつつ、県民の財産である森林を引き続き、適切に維持管理していきます。

■問合せ 県有林管理スタッフ ☎76-2302

住みよいまちへ

集落支援員

志々地区
集落支援員の
桐原と渡部です。

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。

志々未来会議の活動について紹介します

志々地区の若い世代が中心となり、令和元年に「志々未来会議」を立ち上げ、将来の志々地区をイメージした「志々の未来予想図」を考えました。

- 私たちの志々を大切にしたい
 - 子どもたちの未来を豊かにしたい
 - 私たち大人も学びたい
 - 子どもも大人も一緒になって住み良い志々を創りたい
- これらの想いを地区の皆さんに呼びかけ、世代を超えてできることを、無理なく楽しく一緒に考えて行動していくように活動しています。

7月28日には「志々の青春～お泊りBBQ～」と銘打って、志々小学校の校舎内見学やバーベキューを実施しました。あいにくの雨でしたが多くの方が参加されました。

8月19日には、さつき会館で「映画会」を開催しました。映画を観る機会の少ない方も多く、大きなスクリーンで皆

さん楽しんでおられました。

若い世代の皆さんの活動が、世代を超えた地域の元気につながるように私たち集落支援員もスタッフとして活動に参加し、支援しています。



私たちが共に志々の未来を考えます(左:渡部、右:桐原)