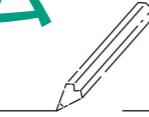


## 健康コラム

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

## 冬のレジャーを楽しむために

初期臨床研修医  
松江赤十字病院  
よこはた まい  
横畠 舞

初めまして。松江赤十字病院から来ました、研修医の横畠舞と申します。私は幼いころからスキーをしており、琴引フォレストパークスキー場へも何度も滑りに来たことがあります。そこで今回は、ワインタースポーツで多い怪我と、その予防について紹介しようと思います。

怪我の種類について、スキーでは転倒やねじれによる膝の靱帯損傷(特に前十字靱帯損傷)が多くみられます。一方でスノーボードでは、手をついた際の手首の骨折や、肩の脱臼が代表的です。これらの怪我は手術や長期のリハビリが必要になる場合があります。できれば怪我をしないように、また怪我をしても軽症で済むように予防したいですね。

ワインタースポーツの怪我予防について、まずは身体に合った道具選びが重要です。スキー板やスノーボードの長さ、ビンディングの設定、ブーツのサイズが体格や技量に合っていないと、転倒時に過剰な力が関節にかかる、安全装置がうまく作動しなかったりすることがあります。特にスキーではビンディングの解放値が重要です。必ず専門スタッフに設定を確認してもらいましょう。そしてブーツの正しい履き方や道具の持ち方なども、専門のスタッフに教えてもらうといいと思います。

また、防具の着用も効果的です。ヘルメットは万が一の転倒時の頭部への衝撃を大きく減らし、軽傷で済ませる効果があります。頭部外傷は命にかかわる場合があるため、ぜひヘルメットの着用を習慣にしましょう。そして忘れないのがゴーグル。雪面からの紫外線反射は強く、無防備な状態では「雪目(紫外線角膜炎)」を起こし、数時間～1日後に強い痛みや涙が出ることもあります。ゴーグルを着用し、眼の保護を心がけましょう。

身体に合った装備で、楽しい冬をお過ごしください。

保健福祉センター  
便り

## 餅をおいしく食べましょう!

野菜摂取で血糖値を緩やかに

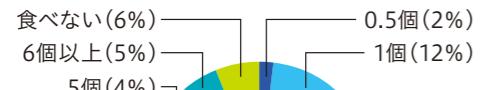


年末年始は、お雑煮や焼き餅など餅を食べる機会が増えます。餅は血糖値が上がりやすい食品の1つでもあります。しかし、野菜をしっかり食べることで、血糖値の上昇が緩やかになることがわかっています。

## 住民の皆さんにアンケートを取りました

令和7年度事業所健診(9月実施分のみ)、地域のイベント、健康にいへにやん相談会で皆さんにお聞きしました。

## 1回に何個餅を食べますか?



餅を3個以上  
食べている人は  
約4割

## 餅が血糖値を上げやすい理由

- もち米は消化が早く、食後血糖値が急に上がりやすい
- 餅2個(1個約50グラム)でごはん1杯分の糖質
- 柔らかく、噛まずに早食いしやすい

## 血糖値を安定させる食べ方のコツ

## 野菜と一緒に食べましょう!

- 野菜→たんぱく質→餅の順に食べる
- 野菜多めの副菜を添える

## 早食いに注意!

- しっかり噛むことを心がけましょう
- 1口食べたら箸を置いて、1呼吸
- 1食の餅の目安は1～2個まで



おいしく餅を楽しみながら、野菜をしっかり摂ることで血糖値の上昇を防ぎ、健康的な食生活に!



## 来て、見て、知った! 飯南町のこと(6)

役場まちづくり推進課の神谷です。(株)AKOMEYA TOKYO(アコメヤ)から、国の企業人材派遣制度を利用して、昨年度から飯南町役場で勤務しています。

## 新米としめ飾り

実りの秋になり、今年も飯南町で収穫された飯南米「コシヒカリ」と「縁結び」の新米が、アコメヤの全店に並びました。11月には、長谷営農組合の和田幹雄さんに、神楽坂店、高輪店で試食販売をしていただきました。和田さんの人柄も大人気でしたが、それに負けず劣らず、恵まれた環境で栽培された飯南米の甘み、うまみに感動される方が多かったのが印象的です。

とうとう今年も残りわずか。昨年に続き、今年も飯南町大しめなわ創作館の皆さんに制作していただいた正月用しめ飾りを、アコメヤで販売しています。今年は、北は仙台、南は福岡



生産者から直接おいしさを伝えてもらうことを大切に

県の天神まで、全店舗で展開。飯南町に昔から伝わる”とろい馬”を、来年の干支である馬と掛けてデザインし、さまざまな形に仕立てていただきました。9ページにも掲載していますが、イベントの時にはしめ飾りづくり体験も行い大人気。飯南町のしめ縄文化、来年の出雲大社神楽殿の大しめなわ架け替え決定といった話題で、飯南町を印象付けられたのではないでしょうか。

丹精込めて作られた、飯南米としめ飾り。今回もたくさんの方の目に触れ、手に取ってもらい、飯南町に関心を持つてもらえることと思います。



外国の方で体験への飛び入り参加や、しめ飾りを購入する方も



みんなでつくる!

## 笑顔あふれる飯南暮らし

「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

## 第5回 雪と不安を吹き飛ばす～除雪ボランティア団体を紹介～

今年も雪の時期がやってきました。昨シーズンの赤名の最大積雪深は94センチ。累計の降雪量は432センチでした。1月9日には、37センチの降雪があり雪かきに追われた記憶があります。近年は少なくなったとはいえ、ドカ雪と呼ばれる一度にたくさん降る雪に翻弄されることも多いような気がします。

今回は、この雪の時期に地域の安心・安全のために活動している、地元有志で結成された除雪ボランティア団体を紹介します。

## 近年の降雪の様子(観測地点:飯南町赤名)

年 度	R6	R5	R4	R3	R2	H29	H22	H16
最大積雪深(センチ)	94	40	70	40	106	123	152	100
累計降雪量(センチ)	432	180	254	452	446	453	780	645
最大降雪量(日)(センチ)	37	26	36	29	48	60	52	35

## スノーレンジャー谷(谷地区)

平成21年に住民有志で結成。隊員は15人(R7.12.1現在)。小型除雪機のほか、小型除雪ホイールローダー(4トン級)で谷地区内の高齢者宅や木戸道などの除雪を実施。

## ●谷地区除雪の依頼はこちらへ

スノーレンジャー谷(谷地区)  
☎ 76-3629(谷公民館内)



## スノーヘルパー(赤名地区)

平成29年に住民有志で結成。隊員は68人(R7.12.1現在)。小型除雪機のほか、人力(スコップ)で赤名連坦地内の高齢者宅前、通学路等の除雪を実施。レディーススノーヘルパーは高齢者宅の見守り活動を実施。

## ●ボランティア活動に興味ある方、

参加したい方はこちらまで  
スノーヘルパー(赤名地区)  
☎ 76-3100  
(赤名農村環境改善センター内集落支援員)

