

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

飯南病院での勤務を振り返って



飯南病院 医師
小川 敦子

「ゴールデンウィークは田植えで忙しいから遊びには行けないよ。」幼い頃、毎年のように両親から聞いていた言葉です。

私は大田市の山あい生まれ育ちました。実家は兼業農家で、週末、特に農繁期の遊び場は田んぼや畑でした。小学校の遠足は地元の牧場まで歩き、春と秋には学校近くで開かれる共進会を見学する。当時の私は、「田舎なんてつまらない」と思いながら過ごしていました。飯南病院に赴任し、患者さんやご家族とお話する中で、そんな忘れていた幼少期の記憶が少しずつよみがえってきました。

大学時代の同期がSNSにこんな言葉を投稿していました。「医学は科学であり、医療は文化である」。医学は、病気を理解し、診断し、治療するための学問。一方で医療は病気を抱えながら生きる人を支える営みであり、患者さん一人一人の価値観や家族との関係、地域の文化や暮らしの中で実践されるもの。

私にとって飯南病院での勤務は、初めての山間地域

での医療でした。短い勤務期間だったため、飯南町の文化に深く触れる機会は決して多くありませんでしたが、このまちには自分が生まれ育った地域とどこか共通する文化や暮らしがあり、そのことは患者さんの生活や価値観、地域の背景を自然に想像しながら、「医療」を実践するうえで大きな支えになりました。そして、子どもの頃にはあまり好きではなかった田舎での経験が、患者さんとの会話のきっかけになったり、お互いを理解する手助けになったりしました。振り返ると小さい頃の経験や体験も、医師としての今につながる大切な財産だったのだと感じています。

飯南病院に赴任した際、「町民の皆さまの生活を医療の面から応援し、支えていけるよう、自分自身も一生懸命努力します」と抱負を述べました。しかし、実際には町民の皆さまと関わる中で、私の方が医療の楽しさを教えていただき、医師として、そして一人の人間として成長させていただきました。短い期間ではありましたが、飯南町で出会い、支えてくださった全ての皆さまに心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

保健福祉センター便り

夏の健康管理の基本は「睡眠」

こんな症状はありませんか？

- 朝の目覚めがすっきりしない
- 日中に強い眠気がある
- 夜中に何度も目が覚める
- 寝付くまでに時間がかかる



夏は気温や湿度が高く、寝苦しさから睡眠不足になりやすい季節です。

「眠ろう」と頑張らず、「体を休めるだけでも大丈夫」と体の力を抜いてみましょう。

30秒でできるリラックス体操

- 1 椅子に座るか、楽な姿勢になる
- 2 肩をゆっくり耳に近づける
- 3 ストンと力を抜いておろす
- 4 これを3回繰り返す
- 5 最後に大きく深呼吸を3回

快適に眠ることで、次の効果が期待されます

- 疲労回復
- 生活習慣病の予防
- 熱中症予防
- 心の健康を守る
- 免疫力の維持
- 集中力・判断力の向上

質の良い睡眠は単に疲れをとるだけでなく、心と体の健康を支える大切な役割を果たしています。ゆっくり体をほぐして、心地よい眠りにつきましょう。

ま ち の お も ち や 箱

楽しさいっぱい
図書館探検

飯南町立図書館

●中央図書館 76-2160
●頼原図書館 72-0301



ぶっくん でんたくん

図書館でクールシェア！

今後のイベント情報

●【夏休み企画】

期 7月18日(土)～8月30日(日)※頼原館 7月21日(火)～
◎「図書館スタンプカード」

小学生以下の子どもを対象に、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。

※この期間に本を借りた中高生には、オリジナルうちわをプレゼント！

◎「図書館ことば日和～短歌・俳句・川柳募集～」

小学生以上を対象に短歌・俳句・川柳を募集します。応募された作品は、秋の読書週間に掲示します。※応募方法：募集用紙に記入し、図書館カウンターまでお持ちください。

◎「雑誌の付録抽選会」

図書館で購入している雑誌の付録を抽選でプレゼントします。館内においてある応募用紙に必要事項を記入し、応募箱に入れてください。抽選結果は9月中にお知らせします。

※電話連絡をもって発表にかえさせていただきます。

◎「宿題おたすけコーナー」

臨時休館のお知らせ

図書館のシステム更新のため、下記の日程で両館とも臨時休館します。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

9月15日(火)・16日(水)2日間



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。

二拠点居住で楽しむ飯南暮らし

都市部と飯南町の二拠点居住施設である滞在型市民農園「クラインガルテン」(志津見)。菜園付きの居住棟(Aタイプ20棟、Bタイプ5棟)に加え、調理室や木工室を備えたクラブハウスがあります。

●ガルテナー(クラインガルテン入居者) 吉岡和幸さん(松江市在住)

松江市と飯南町の二拠点居住を始めて約20年になる吉岡さん。スポーツやバイクなど多趣味な吉岡さんは、冬のスキーをはじめ、自然豊かな飯南での暮らしを楽しんでいます。仕事や趣味で頻繁に出かけるため「県外へのアクセスの良さ」も飯南の魅力の1つだと話します。

クラインガルテンへの入居を機に、初めて野菜栽培に挑戦した吉岡さん。「土が良いのか、どんな野菜も上手に作れるんです」と、自ら育てた玉ねぎや里芋を手を微笑みます。

他地域から集まるガルテナー(入居者)や、地域の人々との交流も楽しみにしている吉岡さん。飯南での暮

らしは、趣味と自然、人とのふれあいに満ちた日々となっています。



畑の手入れに余念のない吉岡さん



ログハウス風の居住棟(Bタイプ)