

新規医師紹介

池尻 文良 奥出雲病院 内科部長



奥出雲病院には今まで10年以上、非常勤の血液内科医として赴任していました。

これからは常勤として、専門にござらざる内科全般しっかりと頑張りたいと思いますので、顔を覚えてもらえるとうれしいと思います。



人権擁護委員に1名が再委嘱されました

人権擁護委員として町民の人権相談や啓発活動にご尽力いただいている山田朱美さん（布勢）が1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に再委嘱されました。任期は3年です。よろしくお願ひします。

奥出雲町では6名の人権擁護委員が特設人権相談所の開設や出前講座、学校訪問などの人権啓発活動に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

【奥出雲町の人権擁護委員】

- 久井 一 さん（亀高）
森山 潔 さん（馬木）
渡部 昭雄さん（八川）
長谷川恵美子さん（三成）
山田 朱美さん（布勢）
廣田 孝子さん（馬木）



環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

室温を暖かく保ちながら上手に換気

感染症の流行で、室内を換気する意識が高まっていますが、寒い冬は、換気をためらってしまいませんか。

室温を保つためには、今いる部屋の窓を開けるのではなく、誰もいない部屋の窓を開けて外の空気を取り入れ、部屋のドアを少し開けて換気する「二段階換気」という方法があります。

今いる部屋に直接外の冷たい空気が入るのではなく、ほかの部屋を経由して少し暖められてから入ってくるので、室温を維持するのに有効です。

暖房器具を置く場所は、開けた窓の近くが効果的です。外からの冷たい空気がすぐに暖められるので、室温が下がりにくくなります。カーテンなど燃えやすいものには気をつけてください。

床暖房や換気しながら暖房できるエアコンを利用するのも一つの方法です。

厚生労働省では、室温18度以上かつ湿度40%以上を保ちながら換気することを勧めています。

湿度計と温度計をチェックしながら、寒い冬も、暖房器具を上手に使用して室温を維持しながら、換気をして感染症予防も温暖化対策もしてみましよう。



横田高校の活動をお知らせする「よここうコーナー」横田高校剣道部女子、全国大会出場決定!



12月に行われた県高校新人剣道大会で、井上響喜さんが準優勝、福岡圭介さんが男子個人ベスト8の成績を収め、中国新人大会への出場を決めました。また、同大会で女子団体は準優勝を果たし、中国新人大会及び全国選抜大会への出場権を獲得しました。

女子主将の吉原桃姫さんは、「全国選抜での勝利という新たな目標ができ、大会に向けて意識を高めて練習しています。全国という舞台に立てることに感謝しながら、一人一人が自分の良さを生かして勝利できるように頑張ります。また、私たちの全国大会出場をきっかけに、地域の小中学生が一人でも多く剣道に興味を持ってくれると嬉しいです。」と意思を話しました。

中国新人大会は3月11日、12日に広島県で、全国選抜大会は3月26日〜28日に愛知県で開催されます。地域の皆様のご声援をよろしくお願ひいたします。

余暇活動について考えてみませんか?

奥出雲町在住65歳以上の方にアンケートを行ったところ、社会的なつながりをもたない人（社会的孤立）は21%いることが明らかになりました。そして、社会的孤立に該当する方は「余暇活動」を十分に行えていない可能性が示唆されました。余暇活動が充実していないほど幸福度が低くなることや、余暇活動の充実が認知機能とも関係しているという研究報告もされています。

私たち作業療法士は、疾病や加齢により生活に支障のある方の生活や社会参加、生きがいや余暇活動に対して、機能訓練だけではなく、新しい方法や考え方を提案し、時には人との繋がりに対しても支援を行う職業です。

今回の研究結果から、奥出雲町内の高齢者が心身共に健康やか（幸福）に過ごしていただくために、作業療法士として、皆様の余暇活動を充実できるような支援を行う必要性を感じました。アンケートは令和4年に実施され、作業療法学会で発表されました。ご協力いただきありがとうございます。

研究者：島根リハビリテーション学院

作業療法学科教員 仲田奈生



幸福に過ごしていたがために、町内では素敵な余暇活動がたくさんあります！はじめてみてはいかですか？



奥出雲町の体験等情報提供：奥出雲町観光協会