

オオキンケイギクは、在来種に影響を及ぼす危険がある植物です きれいだからといって庭で栽培しては、絶対にいけません！

オオキンケイギクは、5月から7月にかけて鮮やかな黄色の花をつける多年草です。河川敷や道路沿い、道路の法面などで見ることができます。

非常に強い生命力を持ち、一度定着すると、周りの在来種を駆逐し、景観にとどまらず生態系をも変えてしまう性質を持っている危険な植物のため、一人一人が防除の必要性を認識する必要があります。

●写真提供 日野総合事務所福祉保健局

オオキンケイギクは「特定外来生物」 に指定されています！

非常に強い生命力で、周りの生態系に影響を及ぼす危険があるため、平成18年に「特定外来生物」に指定され、栽培・保管・運搬・野外に放つことなどが原則禁止されています。

「特定外来生物」とは、特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律（外来生物法（平成17年6月施行））により、生態系などに影響を及ぼすものとして指定された生物です。生きているものに限られ、個体だけでなく、卵、種子なども含まれます。

また、違反した場合は、懲役3年以下もしくは、300万円以下の罰金などが科せられます。

オオキンケイギクは多年草のため 刈り取るだけでは防除できません！

オオキンケイギクは多年草で、結実後に茎や葉が枯れ落ちても地下茎や根などが休眠状態で残り、翌年、そこから再び茎や葉を伸ばします。根を掘り起こして処分すると効果的ですが、まずは、草刈機などで刈取り除去しましょう。

ただし、結実後の刈取りは種子を拡散させ、かえって生育範囲を広げてしまう可能性がありますので、刈取りは、結実前に行いましょう。

【問合せ】 日野総合事務所 福祉保健局
電話 72 - 2037

第39回

日野町さつきまつり

期間 6月8日（水）～10日（金）

時間 8日（水）午前10時～午後6時

9日（木）午前8時30分～午後6時

10日（金）午前8時30分～午後3時

場所 山村開発センター

町内のさつき・盆栽愛好者の作品展です。

期間中はさつき講習会もあります。来場者には抽選で、さつきや山野草のプレゼントがあります。また、過去にプレゼントされたさつき小鉢を持参すれば、さつきの植え替えが無料で行われます。

現在、出品作品を募集しています。5月末までに、長尾忠治さん（電話74・0302）までお申込みください。

【問合せ】 日野町観光協会（電話72・0332）



松本 進さん（下榎）
担当地区【下榎1・2区】

民生児童委員の紹介

前任の中原信男さんが退任され、5月1日付で松本進さんが委嘱されました。任期は平成25年11月30日までです。

東日本大震災における医療支援

日野病院 副院長 大谷眞二

皆さんご存じのように3月11日に発生した東日本大震災は未曾有の大災害であり、その被害状況は想像を超えたものがあります。その中で様々な医療支援が早期から開始されています。遅ればせながら、日野病院からも医療支援チームを出すことができましたので、この場を借りてご報告します。

当院では日本医師会災害医療チーム（JMAT）の一つとして人的派遣を行いました。JMATは約1年前より構想されていた災害医療チームで、日本医師会が各都道府県医師会に要請。そこから各医療施設に活動可能な人員を依頼するというものです。当院では医師（大谷）、看護師（小村、佐々木）、事務（川上）の4人を編成し、4月26日から29日まで宮城県石巻市へ行きました。

石巻は死者・行方不明者約5,000人、1万人以上が避難所生活を送っている最も被害の大きかった地域です（4月末現在）。宮城県は2010年より大規模災害を想定して各地域に医療コーディネーターを配置しており、石巻においてもコーディネーターの指示のもと、全国から集まった数十の医療チームが被災を免れた石巻赤十字病院を中心に組織的に活動していました。私たちもこの組織の中で動けばよく、内容は主として避難所における診療で、日常業務に近い形で行うことができました。

私たちが滞在した4月下旬は、災害医療体制が急性期から慢性期へ移行しつつあり、本来であれば支援チームの診療から地元医療機関へと患者の流れが戻る時期です。しかし、地元の多くの診療施設が機能を失っており今後も形を変えた支援が必要と考えられます。今回の活動で感じたのは、予想以上に災害時の医療支援体制が整っていたという点です。これは阪神大震災やその後の各地での災害活動の教訓が生かされた結果ではないかと思えます。一方、当院は2000年に鳥取県西部地震を経験していますが、残念ながらこの経験が十分に生かされていないというのが現状です。今回の震災を契機にあらためて危機管理能力を持つ防災意識の高い病院づくりの必要性を感じました。



避難所での診療の準備をする職員

まちの介護予防だより 連載 28

役場 健康福祉課（電話 72 - 0334）
町地域包括支援センター（電話 72 - 1852）

② **バランスのよい食生活**
食生活で一番心配なのは「低栄養状態」です。タンパク質やエネルギーが不足した低栄養状態では、筋力や骨量を低下させるだけでなく、閉じこもりやうつ、認知症の要因にもなります。一日三食をおいしく、楽しく、バランスよく食べることが介護予防につながります。

① **転倒予防と筋力アップ**
筋力の衰えは、ちょっとした転倒により骨折などの原因になり、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。体を動かさないと、知らず知らずのうちに筋力は弱くなっていきます。筋力は体操をすればすぐに力がつくというものではありません。自分に合った適度な運動を見つけて、体調に合わせて長く続けていくことが大切です。

町では、生活機能の低下を予防するため、筋力向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防などの介護予防事業を実施しています。何か気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター（電話72・1852）までご相談ください。

⑤ **積極的に出かけましょう**
家の中に閉じこもると、知らないうちに体力や心肺機能を低下させたり、脳の活性が低下し、寝たきりや認知症につながる危険があります。外に出る楽しみを見つけて、お出かけの達人になりましょう。たとえば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加し、いろいろな刺激を受けることが大切です。

カラダとココロの

介護予防

介護予防でいつまでも元気で過ごするには

年齢を重ねると若いころのように体が動かなくなり、心身の機能も低下していきます。「もう年だから…」と消極的にならず、生活機能の低下に早め気づき、何事にも自分でできることを増やしたり、生きがいや目標を持つなど日々の生活を活発にしていける積極的な姿勢こそが介護予防なのです。

介護予防の5つの法

③ お口健康を保ちましょう

しっかりと噛めて、食事がおいしく食べられることは、とても楽しいことです。そのためには、毎日の正しい歯磨きとお手入れが欠かせません。また、定期的に歯科医の検診を受け、口の中の様子を確かしてもらいましょう。

④ 認知症を予防しましょう

認知症は、脳に障害が起こることでの機能が低下し、日常生活を送ることが難しくなる病気で、誰にとっても身近な病気です。体を動かし、野菜や果物、魚などをバランスよく食べ、自分が好きなことの中で少し難易度が高いことなどに挑戦してみましよう。