

カラダとココロの

介護予防

何気ない転倒で寝たきりになることも

介護が必要となる原因は、高齢による衰えや病気などの理由が大半を占めています。その中でも、何げない転倒で骨折し、寝たきり状態になってしまうことがあります。これは、運動や栄養不足などで筋力が弱くなり、転びやすくなっているからです。

また、骨折をしなくても転倒した人は外出を控え、閉じこもりがちになる傾向があります。元気な内から介護予防に取り組むことが大切です。

介護予防でいつまでも生き生きと過ごす

要介護状態にならないための介護予防への取り組みは、決して特別なことではありません。

加齢による老化は避けられませんが、日ごろの介護予防の取り組みによって、そのスピードは遅らせることができます。「もう年だから・・・」と消極的にならず、生活機能の低下に早めに気づき、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につながります。

自分に合った運動を続けることが大切

体を動かさないでいると、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、運動や体操をすれば、すぐに力が付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。また、転んでも骨折しないように骨粗しょう症の予防・治療もしましょう。

町では、簡単に取り組めるセラバンド(ゴムチューブ)体操や、ストレッチ体操などをぽかぽか教室で行っています。ぽかぽか教室や生活機能の低下など気になる点がありましたら、気軽に地域包括支援センター(電話 72・1852)までご相談ください。

ふるさとのことば

～日野弁なんずかんず～ 第3回

「なげ」
 「あんたげの子はよおとぶなあ」「車がようけとんどるけえ気い付けないよ」
 「走る」ことを「とぶ」と言う地方は、ここ日野だけでなく、全国にあるようです。そういえば、車のスピードを上げることを「とばす」とも言いますね。「飛ぶ」と「走る」は、日本人の感覚的に近いものがあるのかもしれない。
 「とんで逃げる」。慌てて飛び上がるように走り去る様子がよくわかる、見事な表現ですね。

日野弁ピックアップ「生き物」

ありご…アリ かわこ…河童
 くちなわ…へび こもこもさん…アリジゴク
 しし…イノシシ はっとうじ…カメムシ
 はんざけ…オオサンショウウオ
 めんばち…メダカ、小魚

協力：日野町歴史民俗資料館友の会

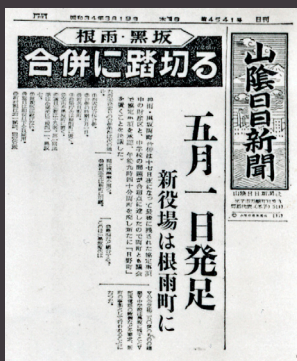
まちの歴史に関する資料・写真を探しています。

町では、今後発行予定の「日野町史(仮)」の編さんにあたり、まちのあゆみ・歴史を物語る資料を探しています。次のような資料をお持ちの方はご連絡ください。

- ①日野町および旧町村に関する写真(明治から昭和の、建物や地域の風景、祭り、行事など)
- ②日野町および旧町村に関する資料(行政の刊行物、書籍、映像記録など)
- ③その他の歴史

的資料

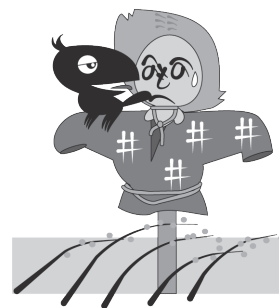
※これらの資料をお持ちの方は、左記連絡先までお知らせください。記録を取ったうえで、資料価値の高いものについては、町史編さんに使用させていただきます。



根雨町・黒坂町合併を伝える新聞記事(昭和34年)

■連絡先 日野町役場企画政策課(電話72・0332)

農業委員会だより No.43



【よくある質問】

農地にかかわる法的な制約について

- ▶農地の所有権を移転したり、農地以外のものに利用する場合は、農業委員会の許可が必要です。
- ▶農地を取得する場合は、一定の面積の農地を耕作していなければ取得できません。（相続は対象外です）

※ほかにも許可に関する要件がありますので、事前に農業委員会（電話 72-2103）までお問い合わせください。

今後の農業、どうなるの？

秋の農作業も終わり、農家の皆さんもホッと一息つくのもつかの間、今年のコメの出来は？買取り価格は？などなど、農家の皆さんの心配の種は尽きません。

それに輪をかけて、T P P（環太平洋戦略的経済連携協定）問題や企業による農地取得制限の緩和、政府による複数の諮問会議などによる農業に対する厳しい意見や農家の所得補償制度など、農業を取り巻く情勢は日に日に厳しくなっています。

そんな中で、多くの農家の皆さんは先祖から受け継いだ農地を守るべく、日夜努力しているにもかかわらず、年々耕作放棄される農地が全国的にも増え続けています。

統計によると、本町の主要農家は全農家の1割程度で、1筆あたりの農地面積は畑が2㌖、田が7㌖となっています。

本町のような小規模な中山間地での農業をどのように守っていくか、一律の農業施策でなく、大規模な優良農地と小規模な農地を守るためのそれぞれに合った施策の必要性を感じます。

今、担い手による農地の集積化が叫ばれ、それに向けたさまざまな施策が検討されていますが、水路の管理や草刈りなど集積化だけでは解決できない問題点も指摘されています。

貿易の自由化が進み、昔と比べて豊富な食料品が1年中店頭に並び季節感も感じられなくなっている今、商業ペースに左右されない昔ながらの季節を感じられる農業を継続することが、本町のような小規模農業を守る一つの方法かもしれません。



農業者年金に加入を ～農業に従事する方の老後をサポートする年金です～



農業従事者が幅広く、一人一人の年金を掛けられる『積立式の年金』です。補助制度もあり、支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。詳しくは、鳥取西部農協日野支所（電話 72-0305）または農業委員会（電話 72-2103）までお問い合わせください。