



## 秋の訪れまでもう少し！

こんにちは！

暑い日が続いていますが、例年お盆を過ぎると徐々に秋の気配を感じますよね。

暑くしんどい日々ももう少しの辛抱です。

「立秋」は、今年は8月7日で、暦の上では秋に入る日とされています。8月初旬はまだ夏の盛りというイメージが強く、秋といわれてもピンとこないかもしれません。

「処暑」は、今年は8月23日で、暑さが峠を越え、後退し始める頃といわれています。処暑の気候は、日中は暑いものの、朝夕には涼風も吹き、過ごしやすくなります。涼しい時間帯に、人ごみを避けて近所を散歩する等もいいでしょう。

きっと、真夏とは異なる風を感じる事ができるでしょう！






令和4年 **8月号**

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(内線7360)

## こまめに水分補給をしましょう！

室内でも外出時でも、のどが渇いてなくてもこまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。汗には、水分以外に電解質も含まれているため、大量に汗をかいたときは、塩分(※注)もとることが大切です！

経口補水液は、点滴のように器具や技術を使わず手軽に口から水分や電解質を補給できるため、飲む点滴とも言われています。おうちでも簡単に作れますよ！日持ちしないため、その日のうちに飲んでください。

**作り方** 水 1ℓ  +砂糖 20~40g  +塩 3g   
(大さじ2杯) (小さじ半分)

(※注 主治医から水分や塩分を制限されている方は、主治医に相談してください)

飲みやすくするためにレモンやグレープフルーツの果汁をほんの少し加えてもいいでしょう。



みなさんは「夏」と言われて何を思い浮かべますか？  
「高校野球」を思い浮かべた方もいるはずです。  
高校球児の熱い戦いにはいつも感動しますよね。  
皆さんも身体を動かしたくなりませんか！？

みんなと

知ろう！

# 生涯スポーツ

## ○運動は 1 人よりもグループでした方がいい！

「1人でランニングする」より「みんなでする」という風に「ひとりで週1回以上運動している人」よりも「みんなでたまに（週1回未満）運動している人」の方が要介護状態になりにくいと言われています。声を掛けあってみんなで運動してみましょ。地域包括ケア推進課では、地域のいきいき百歳体操の案内などもしていますよ。

## ○趣味がある人は認知症になりにくい！

運動に限らず「趣味」がある人とない人では認知症発症のリスクが低くなるという研究結果があります。ぜひ熱中できるものを見つけてくださいね。

今回は、老若男女関係なく出来る「スポーツ」を紹介します。

## スポーツ漢字クイズ！！

次の漢字は、それぞれスポーツの種目を表しています。皆さん読めますか？

- ①庭球 ②羽球 ③排球 ④門球 ⑤孔球



答えは来月号にて！

全ての単語に  
「球」という漢字が  
入っているという  
ことは…？

目指せ！  
スポーツの秋！

みんなでやってみよう！

# 生涯スポーツ 4選



## ①グラウンド・ゴルフ 公益社団法人 日本グラウンド・ゴルフ協会 <https://groundgolf.or.jp>

昭和 57 年鳥取県東伯郡泊村で誕生。高齢化が進み、健康づくりを重要課題として、高齢者にふさわしい新スポーツの開発に取り組みました。

豆知識：ルールの中に「ホールポストの中にボールが静止した状態をトマリという」というものがあり、発症の地が泊村（トマリソン）であることを後世に残す目的で記されたそうです。

## ②ゲートボール 公益財団法人 日本ゲートボール連合 <https://gateball.or.jp/>

昭和 22 年、当時北海道芽室町に在住していた鈴木栄治氏が、ヨーロッパの伝統的競技「クロッカー」をヒントに、戦後、物資が不足する中、当時手に入る資材でスティックとボールを手作りし、子どもたちが気軽に楽しむための遊びとして考案したことが始まりです。



## ③ボッチャ 一般財団法人 日本ボッチャ協会 <https://japan-boccia.com>



パラリンピック正式種目で、重度脳性まひ者・同程度の四肢重度機能障がい者のためヨーロッパで考案されました。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ 6 球ずつボールを投げ、転がし、当て、いかに近づけるかを競います。ボールを投げられなくても勾配具を使い、意思を介助者に伝えて参加できます。

## ④モルック 一般社団法人 日本モルック協会 <https://molky.jp/>

最近テレビで紹介されるなど注目されつつあります。フィンランドの伝統的なキッカというゲームを元に、同国の会社により 1996 年に開発されました。「モルック」という木の棒を投げ、並べられた「スキットル」という数字の書かれた木の棒を倒します。倒れたスキットルの本数や数字が得点です。難しい技術を必要とせず誰でも楽しめます。



### ★ポイント

- ・無理はせず、体調の悪い日は休む。
- ・体温など、体調チェックは毎日しよう！
- ・水分補給はこまめに



ゲートボール以外の  
道具は市役所スポ  
ーツ振興課(内線  
3760)で借りるこ  
とができますよ。


令和4年  
9月

毎日、  
やろう！

# セルフケアチェックシート




できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

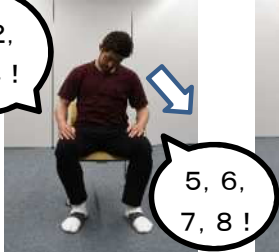
日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     マッスル先生の 今月の体操                 </div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         血流が良くなることで、 筋緊張の悪循環がなくなり 慢性的な疲労の予防や 改善につながります！                     </div>					
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C
・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C	・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C

今月の体操


首の  
ストレッチ




1, 2,  
3, 4!



1, 2,  
3, 4!



5, 6,  
7, 8!



5, 6,  
7, 8!

左右  
2回ずつ  
行います

耳と肩が近づく  
ように頭を横に  
かたむけます

視線をななめ  
下に向け、  
首のうしろを  
のばします

おへそを  
のぞくよう  
に下を向  
いてから、

ゆっくり顔を正面  
に戻します

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。