



すばやく正確にバトンをつなぐ(根雨)



黒坂地区大会伝統の入場演技(黒坂)



1等賞の健闘をたたえ合う(黒坂)



恒例の花吹雪(根雨)



二人息を合わせて(黒坂)



1番にゴールテープを切る(黒坂)



なかなか勝てません(黒坂)



全身を使って綱を引っ張る(根雨)



チームの活躍に大きな声援(根雨)



バランス感覚が大事(根雨)

## 町民体育祭

# 走って、投げて 地域のきずな深める

健康づくりと地域どうしの親ほくを深めようと、町民体育祭が9月28日に開かれました。(根雨地区大会「根雨小学校グラウンド」、黒坂地区大会「黒坂小学校グラウンド」)

当日は気温も高くなく、絶好のスポーツ日和。今回は、地域の大人のほか、子どもたちも多く参加し、にぎやかな大会となりました。参加者は地域ごとのチームに分かれ、リレーや綱引き、関所やぶりなど十数種目の熱戦を繰り広げました。

大会結果(総合優勝のみ掲載)

根雨地区大会 総合優勝：7組(野田・舟場・三谷・貝原)  
黒坂地区大会 総合優勝：1軍(黒坂1区・2区)

狙いを定めてボーリング(根雨)



# 開院記念日イベント

平成 12 年 11 月に開院した現在の日野病院は、今年で開院 8 周年を迎えます。

これを記念して、病院を支えてくださる皆さんに感謝の気持ちを込めて、開院記念日イベントを行います。

どうぞお越しください。

お元気ですか  
日野病院です

おいしいお菓子も用意しています！

日時 **11月5日(水)**  
 午前 9 時 ~ (抹茶サービス)  
 午前 10 時 ~ 正午 (栄養相談)

場所 **日野病院** (抹茶サービス: 2 階ロビー、  
 栄養相談: 正面玄関ホール)

問合せ **日野病院** (電話 72 0351)



まちの介護予防だより 連載

役場健康福祉課 (電話 72 0334)

## カラダとココロの

### 介護予防

### 脳卒中を防ぎましょう

脳卒中予防のために

脳の血管が詰まったり (脳こうそく) 破れたりする (脳出血) ことなどで生じる脳卒中 (脳血管障害) は、寝たきりや認知症、または死亡の原因となる怖い病気です。

脳卒中の 3 大因子とは

高血圧  
高脂血症  
糖尿病

これに喫煙や大量飲酒が加わると、さらに発病しやすくなります。

こんな前ぶれ症状に注意

- ・目の異常
  - ・片方の目が見えにくくなる
  - ・物が二重に見える
  - ・体の半身の異常
  - ・片方の手足や顔が動かしにくい
  - ・手やひざに力が入らない
  - ・よろける、しびれる
  - ・言語障害
  - ・ふらつきが回らない
  - ・言葉が出ない
- このような症状を感じた人の約 3 割が後で脳こうそくを発症しています。

高血圧、高脂血症、糖尿病の人は必ず医師の指導を受け、症状をコントロールしましょう。

大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど、血圧が急上昇するようなら避けましょう。

塩分をとらない、動物性の脂肪を避ける、間食をしないなどの食生活が大切です。また、野菜、果物、魚介類を多くとり、水分やお茶を積極的に飲むことも大切です。

運動も大切です。「1 日 1 万歩」を目標に歩きましょう。ふらつきがまわらない、感覚がおかしいなどの初期症状に敏感になりましょう。

初期症状がしばらくして回復しても、必ずかかりつけ医や専門医療機関で受診しましょう。

もし脳卒中になったら

発症直後からリハビリテーション (リハビリ) を始めることが重要です。自宅復帰を目指して、短期的に集中してリハビリを行います。

