

# 馬場東新聞

第9号  
11月10日

一発行人一  
医療法人社団  
すんじおる

皆さん、こんにちは。猛暑も過ぎ、やっと秋らしくなってきましたね。

秋といえば… 食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋など色々ありますが、

個人によって、どの秋が当てはまるか… 実に様々ですね。私は… 芸術ですね。ええ。

当院併設の通所リハビリテーション施設「カコイお見さん中神」にては、スポーツの秋  
たそうです。今回は中神さんがお話ししてくれるとのこと。ではどうも～。

## 社会人サッカーを通して、



こんにちは。3Fの通所リハビリテーション施設の介護職員の中神と申します。

僕は今、週に1回ですが『フットサル』という、わかりやすく言えばサッカーをバスケットコート  
ぐらいの範囲で行うスポーツをやっています。(ルールはまったく違うものですが…)

20代前半から40代後半まで、幅広い世代で楽しくプレイしています。

やり始めた頃は、高校までサッカーをやっていたこともあり、多少アタックがあっても、まあ、  
動けるだろうと思っていました。甘かったです…。いざやってみると、まったく動けず…。  
気持ちだけ前が出るため、何も無い所で転んだり、ボールが全然足につきませんでした。  
家に帰れば、関節痛や筋肉痛など、体中に激痛が走り、しばらく動かせませんでした。  
でも、今は体も軽く、息もすぐ上がる事もあります。

昔一緒にサッカーをやっていた友達は、今は何もしていないということで、体重も10kg  
以上増え、体も固くなり、健康診断で高脂血症、メタボリック症候群と言われました。  
みなさんも、今からでも遅くありません。少しでもいいので、定期的に体を動かすように  
しましょう。

外来より

Happy Halloween



インフルエンザの予防接種受付中

院長より

## 『生涯スポーツについて』

適度なスポーツが体に良いことは、充分わかっているつもりですが、スポーツに  
割く時間や機会がなかなか取れない事が、多くの人の持つ実感でしょう。  
学生時代は体育の授業が時間割にしっかりと組み込まれていました。  
文部省の学習指導要領で定められているからです。次代を担う若者を育成する  
ためには、知育だけでなく、体力も必要ということ。部活動もありました。  
しかし、社会に出て働くようになると、そのような機会はなくなります。自分で  
機会を作らない限り、なかなかスポーツを楽しむことはできません。また、  
生活そのものも便利になり、体を使う機会がますます減ってきました。  
近くに行くにも車を使うようになり、家の中にはリモコンがあふれています。  
社会全体も益々利便性・効率性を追求する方向に向かって進んでいます。  
駐車場のない商店街は客足が速のきリモコンを装備しない家電製品は  
売れなくなっているのでは? コンビニもたくさんできました。体を使わなくても  
何とか生活できる社会になりつつあります。

健康を保つためには、意識して、努力して運動を続けることが必要な時代が  
やってきました。何でもいから、続けられるスポーツ、生涯スポーツを見つけてみよう。

## 秋の味



秋といえば、何を思い浮かべます? 秋刀魚・栗など色々ありますが…。  
松茸でしょうね。やはり、まあ、味を確認できる程食わずにはありませんがね。  
『香り松茸 味しめじ』という言葉があります。香りは松茸のほうが良く  
味はしめじのほうが良い、ということですね。私はしめじのほうが好きです。  
バター炒めなんて、美味しいですよ。はい。  
決して高いから松茸は買えないという訳ではありませんよ。はい。  
あても、松茸くれるならもらいますよ。ええ。上記の言葉通りなのが、私が  
調査しましょう。という訳で、松茸ください。まっ、た、け～ まっ、た、け～  
まっ、た、け～ まっ、た、け～ まっ、た、け～

