

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

10月9日は「スポーツの日」です。今年は様々なスポーツが注目され、テレビや新聞を賑わせています。

スポーツをすることで、健康維持、睡眠サイクルの改善、脳の働きを良くするなど、多くのメリットが得られると言われています。

身体を動かすだけで日々の生活がより快適で健やかなものになるので、メリットを理解してスポーツを楽しんでくださいね。



あたまの体操

今回は「スポーツの日」にちなんで、スポーツに関する「雑学問題」です。

3つの選択肢から正しいものを一つ選んでください。

1. サッカーボールは白黒ですが、昔は違う色でした。何色だったのでしょうか？
① 緑色 ② 茶色 ③ 灰色
2. バスケットボールは誕生した当初は何をゴールにしていたのでしょうか？
① ゆり籠 ② くず籠 ③ フルーツ籠
3. バレーボールは現在1チーム6人で行いますが、日本に伝わってきた当初は何人だったのでしょうか？
① 7人 ② 16人 ③ 20人
4. トライアスロンの3つの種目を行う順番として正しいのはどれでしょうか？
① 水泳・自転車・長距離走
② 自転車・水泳・長距離走
③ 長距離走・水泳・自転車
5. ドッジボールの「ドッジ」とはどんな意味でしょうか？
① 投げる ② あてる ③ 避ける



からだの体操

今回は
「オーラルフレイルの対策」です

今回は、知らぬ間に衰えてしまうことが多い『オーラルフレイル』の対策がテーマです。
『オーラルフレイル』とは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えてしまうことです。
また、早期の重要な老化サインとされており、フレイル（筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態のこと）の前兆とも言われています。
嚙む力や舌の動きが衰えてしまうと食生活に支障をきたしたり、滑舌が悪くなることで他人との会話が億劫になるなど、社会との関りを減らすことにもつながりかねません。
お口の健康が全身の健康につながります！
お口の体操を行い、オーラルフレイルを対策しましょう！

お口の体操（くちびる・ほほ編） ＊1セット10回を目安に！



＊口を開けた時に顎が痛い場合は、大きく開けずに無理のない大きさで！

あたまの体操の答えと解説

- ②—天然皮だったため茶色一色でした。
- ③—適当な大きさの籠が調達できず身近にあった籠を使った。
- ②—まだ明確なルールが定まっていなかったため人数が多かった。
- ①
- ③—「素早く身をかかわす」という意味の英語です。

＊次回はお口の体操の「舌編」です！

監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6-9-1 電話 0143-88-0860

まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています

