

# プロスポーツナビ

問合せ/FC水戸ホーリーホック(☎0296-88-3900)、茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント(☎050-1745-6802)、市スポーツ課(☎306-8136)  
チケットは、インターネットやコンビニエンスストアなどで購入できます



## プロサッカークラブ 水戸ホーリーホック



順位…J2リーグ22チーム中 **13位**(14勝12分16敗)

### 2022シーズン終了。This is 水戸ホーリーホック！

10月23日にケーズデンキスタジアム水戸で行われた最終節・ザスパクサツ群馬戦は、サポーターのみなさんをはじめ、水戸ホーリーホックを支える多くの"ファミリー"たちの思いが後押しとなり、シーズンの集大成にふさわしい劇的勝利となりました。

秋葉監督の最後のコメントにあった"This is 水戸ホーリーホック"の思いを胸に、来シーズンへとさらに飛躍していくチームを、引き続き応援していきましょう！



©MITOHOLLYHOCK

### 水戸ホーリーホック公式Twitter

水戸ホーリーホックでは、Twitterなどで情報を発信しています。オフシーズンも選手の様子などを見ることができます。



## プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



順位…B1リーグ(東地区) 8チーム中 **5位**(4勝5敗)

### 今季ホーム初勝利！

10月16日に池の川さくらアリーナ(日立市)で行われた三遠ネオフェニックス戦にて、最大22点のリードを奪われるも、第4クォーターに逆転し、ホーム初勝利を収めました。



### ▼リチャード・グレスマン ヘッドコーチからのコメント

第3クォーターが終わって20点差ついている展開でも、選手たちが戦い続けてくれたおかげで掴んだ勝利だと思います。

### ▼ホームゲーム日程

会場/アダストリア みとアリーナ

日時	対戦相手
11/30(水)、19:05	仙台89ERS
12/ 3(土)、17:05	群馬クレインサンダーズ
12/ 4(日)、15:05	
12/14(水)、19:05	アルパルク東京
12/24(土)、15:05	宇都宮ブレックス
12/25(日)、15:05	
12/30(金)、15:05	
12/31(土)、15:05	滋賀レイクス

掲載している情報は、11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になる場合があります。

## 応急処置 こんなときどうする？

### ケース 4

### 脳卒中になってしまった人がいたら

日常生活での突然のケガや、急病の方に対する、「応急処置」などを紹介します。

問合せ/救急課(☎221-0126)

以下のような症状が**突然**見られたら、脳卒中が疑われます。**すぐに119番通報し、救急車を呼びましょう。**倒れている方を助ける場合は、頭部を揺らさないように安全な場所に移動し、安静にしながら救急車を待ちましょう。



半身だけの  
麻痺やしびれ

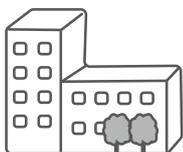
呂律が回らない、  
言葉が出ない

経験したことのない  
激しい頭痛

起き上がれない、  
うまく歩けない

物が2つに見える、  
視野の半分が欠ける

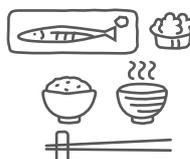
### 脳卒中を予防するには



高血圧、糖尿病、不整脈などがある場合、病院で治療する



お酒を控えめにし、タバコをやめる



食事の塩分・脂肪分を控えめにし、コレステロール値を上げない



体力にあった運動を続け、太りすぎないようにする

### 脳卒中とは？

脳の血管の中に血のかたまりが詰まったり、脳の血管が突然破れたりすることで起こる、急激な意識障害や運動障害のこと。

脳卒中には「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などの種類があります。

### 脳卒中による生活への影響

寝たきり(要介護5)となった方の主な原因のうち、脳卒中が30.8%を占め、最も多くなっています。

脳卒中になると、後遺症が残り、介護が必要になる場合があります。そのため、家族への負担が大きいと言われています。

脳卒中にならないように、日頃からの予防を心がけましょう。