

パラリンピック閉会



たけおか新聞



第一号

メダル金 13 銀 15 銅 23 日本選手大活躍



(リハビリ風景)

生活に不安のある方、お困りの方は気軽に相談して下さいね！！



9月5日、パラリンピックが閉会しました。1年の延期、コロナ禍での開催でしたが、何らかの身体的な『ハンディキャップ』を持ちながらも競技に立ち向かう選手のひたむきな姿に、心を打たれた方も多かったと思います。

さて、『ハンディキャップ』という言葉の意味の一つに、「立場を不利にする条件」とあります。パラリンピックの出場選手を見ると、不利と思われる条件を持ちながらも、それを感じさせない競技パフォーマンスを目にします。それは、不利となる面を含めて自分自身や環境をいかに「補ったり」、「強化したり」するかで、「不利な条件を変えたこと」の表れだと思っています。

私たちの生活で、足腰が弱くなって「二階で生活ができない」「老人会に行かなくなった」などの事例も、一つの『ハンディキャップ』です。武岡病院のリハビリテーション科では、そういった皆さんの様々な『ハンディキャップ』に対して、「補ったり」、「強化したり」を親切・丁寧にお手伝いしています。

足湯がオススメ！

足湯の効果の一つに『免疫カアップ』があります。人間の体温は、1度下がると免疫力がおよそ30%下がると言われています。

「免疫」とはカラダの外部からの侵入者（細菌やウイルスなど）からカラダを守る仕組みです。

足湯を行うことで血流が良くなり、体温が上昇します。これから徐々に寒くなり、風邪・インフルエンザが流行しやすい時期になります。現在流行中のコロナウイルスを代表とする感染症も乾燥しやすいこれからの時期は要注意です！！



私も最近足湯に行きましたが、カラダもココロもほっこりしました ☺