

冬季オリンピック閉幕



たけおか新聞



第六号

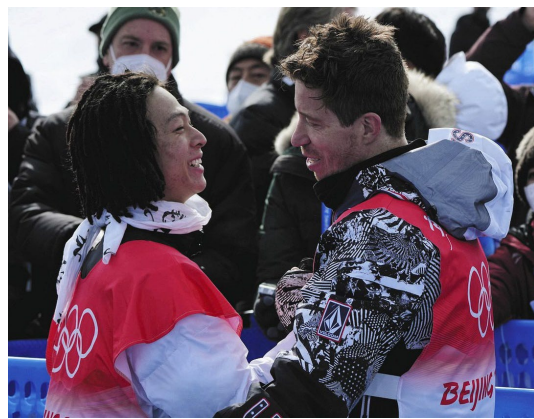
冬季オリンピック史上最高数のメダル獲得

「称賛」が生み出す効果

- ①人間関係を良化させる(信頼関係)
- ②仕事・生活へのやりがい・モチベーションを高める



人間だれもが、「他者から認められたい」という欲求をもっています。
 良い点は良いと認めることが大事です



(互いの健闘を称えあう
 平野歩夢選手とショーン・ホワイト選手)

「コロナウィルスが未だ猛威を振るうなか開催された冬季オリンピック。選手たちの数々の活躍や名場面に、心を打たれた人も多かったのではないのでしょうか。

そんな中、私が注目したのは、選手たちが互いに競い合う中で、『互いを褒め称えあっていた事』です。国籍・性別・年齢も関係なく、互いを称賛しあう姿に、目頭が熱くなったものです。

さて、「称賛」というと、皆さんはどんな印象をもちますか？

私はリハビリという仕事上、身体的・精神的に何らかのマイナスとなった患者さんと向き合います。傷みを共感し、出来ない事より今出来ている事を互いに向き合えるように心掛けています。私なりの「称賛」です。

「タンパク質」足りていますか？

タンパク質が不足すると筋肉量が落ち、運動機能が低下します。免疫や思考力にも関わるため、不足すると全身の衰えを招いてしまいます。

高齢になるにつれ、食べる量が減りがちにもなり、食品から摂ったタンパク質を体内で分解して利用する効率も悪くなり、若い頃のように筋肉がつかなくなるのです。

最近では、お菓子や飲み物でもタンパク質を手軽に摂れる商品も沢山でています。私のオススメは、スーパーやコンビニでも売っていて、おつまみ感覚ですぐに食べられる「サラダチキン」です。

タンパク質