

ペップトークって知っていますか？

ペップは勇気や励ましという意味の言葉。昔からアメリカでは競技前のスポーツ選手を鼓舞させるための話し言葉です。

昨年十一月には「先に生まれただけの僕」という櫻井翔さんが主役のドラマで一話ずつがペップトークを中心に構成され、その後アマゾンではペップトークの書籍が一位を取るなど注目されました。

そのドラマに先立ってペップトーク普及協会代表理事の岩崎さんの講演を拝聴する機会があり、その話術と表現技術に胸を打たれ、ペップトークを学ぶと話し方が上手くなると確信しました。実際に二日間の講習を受けてみて言葉の力、表情の重要性、構成の工夫など益々興味を持ちました。もっと若い頃に知

りたかったと心底思いました。

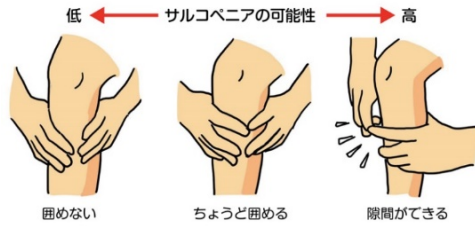
自分が応援している人に対してネガティブな言葉かけはしない、まずはここから始まります。「遅れるな」ももっと集中しろ」とどうしてやらないのか「早くして」。リハビリは指導することが多いため、ネガティブな発言も仕方ないと思いついで二十七年。恥ずかしいかきりです。発想を変えればポジティブな言葉に変えられる。悪い言葉からは良い結果は得られない。

「筋力が足りないですね」ではなく、「さらに力をつけましょう！」と言えるようになりたいものです。

興味がある方はインターネットで「ペップトーク 岩崎」と検索してください、書籍やyoutubeが出てきます。【今野】

ちゃんと栄養摂れていますか？

みなさん、毎日リハビリや自主トレーニングをされていますか？健康の維持に、まずは“運動”と考える方も多いと思います。いつまでも健康な身体でいるためには身体能力の低下を防止することは大変重要です。



しかし、せっかく運動をしているのに、『なかなか筋肉がつかない』ことがあります。それは“低栄養”のサインかもしれません。加齢やケガにより身体の中の栄養バランスが崩れ、運動を行うためのエネルギーが不足したり、筋肉を作るための栄養が不足します。つまり、運動だけでは筋肉は作られないのです。そのためにも、不足しがちな栄養素を食事で補っていくことが重要になります。

まずは簡単なチェックを行いましょう。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみてください。いかがでしょうか？隙間ができてしまう方は、筋肉量の減少の可能性が高いです。1日3食しっかり食べ、必要なエネルギー・タンパク質などの栄養素を十分摂取していきましょう。

必要な栄養素とは？

*タンパク質

多く含む食品（魚・肉・大豆製品・卵・牛乳）

*ビタミンD

多く含む食品（鮭・さんま・ぶり・卵・しめじ）
⇒日光浴でも皮膚から作られます

*カルシウム

多く含む食品（乳製品・大豆製品・小松菜・切り干し大根）



*** スタッフ紹介 *** 今年は3人の新人職員が増えました！そのフレッシュなメンバーを紹介します。

◎梅山 裕史
(うめやま ひろし)
→群馬出身。高校時代は剣道部でした。一人暮らし始めました。

◎平賀 大地
(ひらが だいち)
→長野出身。実家は牛乳屋さん。ようやくガスコンロを手に入れました。

◎猪熊 風斗
(いのくま はやと)
→群馬出身。実は3人の中で一番身長低いです。スポーツ男子。



▼リハビリ川柳を募集しております。事務高橋までご提出お願いします。

寝間着より
歩く姿は
私服かな
猫より犬派

手をとって
再び歩むは
桜道
はちみつ

高齢者
今も社会の
貢献者
五十雀

筋欠は
健康蝕み
大出費
いわを

リハビリ川柳

日々のあれこれ

去る11月5日、第3回カミモクパークゴルフ大会が行われました。晴天の中、回った計30ホール。

結果、堂々の第1位は我らが部長、今野！
第2位、茂木成介、といった結果になりました。

3回連続のブービー賞狙いだった私ですが、今回はならず。パークゴルフを楽しんだ後は温泉に宴会と楽しい1日となりました。

【田村美】



▲深津の第8ホールのファイナルショットです！！

編集後記▶初めまして！この度リハビリ課から新聞を発行することになりました。役に立つ記事や我々の紹介など、2か月に1回のペースで行っていく予定です。ご意見や感想などを頂けると励みになります。どうぞ、宜しくお願い致します！