

治療院・整骨院

第21号毎月200枚限定!



千樹館だより

10月号

発行責任者/千島直樹

住所: 千葉県印西市浦部 163-5

電話: 0476-42-6839

HP: <http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール: rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日: 火曜日・水曜日

【2016年10月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 正教会	3 休	4 休	5 休	6	7	8
9	10	11 休	12 休	13	14	15
16	17	18 休	19 休	20	21	22
23 教室	24	25 休	26 休	27	28	29 休
30	31					

【当院では、交通事故の専門治療が可能です。】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です!**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい!

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です!(^^)!

お気軽にご相談下さい。

こんにちは 院長の千島です。

すこしずつ秋らしい気候になり、お天気の良い日はとても穏やかで気持ちよく過ごせる季節となりましたね。夏や冬と比べ、なんだか“秋”は短く感じてしまいますが、「実りの秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように楽しみもたくさんあるので、少しでも長く満喫したいですね。そこで今回はこの中から、「スポーツの秋」に注目して“運動”に関係したお話をしてみたいと思います。秋は気候も穏やかなので「何かスポーツをはじめたい」と考えている人も多いことでしょう。ですが、今まで運動を習慣にしていなかった人は、スポーツを始めると言っても何をしたいのかわかりませんよね(苦笑) また、「仕事が忙しくて運動する時間がない」「急に体を動かしたら体を痛めて嫌になった」など、運動を継続して行うことも結構難しいものです。そんな方におすすしたいのが、時間も準備もいらず気軽に始められる“プチ運動”です。例えば、イスに座っている時、腹を思いっきり引っ込める「腹筋運動」をやってみるのはいかがでしょうか?(10秒位から始めて、目標は30秒間) また、イスに深く座って息を吐きながら、片方のひざをまっすぐに伸ばす脚力アップの運動(これを10秒キープできたら、反対の足も同様にやってみる)。——このような運動なら、仕事や家事の合間にもできそうですよね。また、日常のちょっとした心がけが運動になることもあります。例えば、◆一度で運べそうなものでも、数回に分けて運ぶ。◆3階までの移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。◆駐車場ではあえて入口から遠くに車を停める。◆昼休みなどに好きな音楽を聴きながら3曲分を散歩する。——これらひとつひとつは小さな動きではありますが、日々の積み重ねによって体になまるのを防いでくれるでしょう。それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

「一日一生」 毎日を大切に!



「パラリンピック」の名称は、1985年から、平行(Parallel)+オリンピ(Olympic)で、「もう一つのオリンピック」と解釈することになった。

戦争で負傷した兵士たちのリハビリテーションとして「手術よりスポーツを」の理念で始まった。もともと、IOCとは全く関係がなく、オリンピックとは開催地が異なっていたが、ソウルオリンピック以後、オリンピック開催後に同じ場所でパラリンピックを開催することが義務付けられるようになった。2008年の北京大会からはオリンピック委員会との関係は強固なものなる。

「パラリンピック」(Paralympic)の名称は、半身の不随(paraplegic)+オリンピック(Olympic)の造語だが、半身不随者以外にも参加するようになったため、1985年から、平行(Parallel)+オリンピック(Olympic)で、「もう一つのオリンピック」と解釈することになった。オリンピックと違いパラリンピックには障害の度合いに応じた階級が存在する。たとえば、肢体などの障害の場合は「LW」や「LC」等の競技ごとの記号+度合いを数字で表す。障害種は「運動機能障害」「脳性麻痺」「切断など」「視覚障害」がある。

現在は、聴覚障害者・知的障害者・精神障害者は、パラリンピックには出場ができない。

シンボルカラーは赤・緑・青。それぞれ、赤色が心、緑色が身体、青色が精神を表している。

日本においては、厚生労働省の外郭団体である財団法人日本障害者スポーツ協会の内部組織として、日本パラリンピック委員会が設立されている。

「メダルより大切なこと」

閉会式には、選手たちのすがすがしい笑顔があふれた。「リハビリの延長」との位置づけで始まった大会は、高いレベルの競技へと進歩している。メダルの数だけで評価するような考えは、大会の精神から反しています。残された機能制を最大限に生かすことが理念です。しかし、知的障害だとばれたら「いじまられる」としてパラリンに出ることを隠している全日本選手もいる。ロシアのドーピング問題を含めて、スポーツの意義を、いま一度東京五輪に向けて考え直しましょう！