

『ここだけの話』

2016/6 Vol.3 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

私、今月で〇〇歳

になります！

FROM



西念純一

・嫌な季節到来…

6月と言えば『梅雨』…。ジメジメとした嫌な季節になってきました。

『梅雨』について思う事は「紫陽花」…しか出てきません。後は私さいじゅんの「誕生日」www
人によっては何だか雨が降ると関節が痛くなるな～と言う方もいるかもしれませんね。

昔からおばあちゃん達が良く言うあれです。

節々が痛いからもうそろそろ雨が降るぞ！！実際それって何なの？？って思いますよね。

雨が降ると気圧の変化が生じてきます。その変化で体の中から外に押し出す力が強くなり、体が膨張します。その為、体の弱い場所に負荷がかかり頭痛や神経痛を起こすと言われます。

そして自律神経（交換神経と副交感神経）に大きく影響するとわれバランスが乱れ酷い方ですと自律神経失調症などをきたす方もいます。

だから天気が悪くなると体のあちこちが痛いってことが起こるんですね。

少し余談ですが、浦安駅前整体院のコースでC A（キャビンアテンダント）コースというものがあります。（ちなみにこれは宣伝ではありませんよ）C Aさんになる為のコースなのですが、C Aの最終試験って面接でも筆記でもスポーツテストでもありません。

実は…身体検査なのです。

毎日毎日気圧の高い所から低い所へ、そして低い所から高い所へ移動します。そうすると常に体にかかるストレスが強く、ヘルニアなどの腰痛にかかりやすくなり退職される方が多くいると聞きます。それだけ気圧の変化が体に及ぼす影響が大きいということですね。

この嫌な『梅雨』はただ雨が降ってジメジメだけでなく、気圧や自律神経の問題もからんでくるので、本当の意味で厄介ですね(-.-)y-°°

さて、そんな記事を書いている私も最近『疲れ』ものすごく感じます。

前だったら飲みに行っても次の日はバリバリ元気だったのが前ほどで元気ではなくなってきました（> <）

これじゃババいとトレーニングや食事、睡眠などは気をつけているのですが、少しずつ体は歳を取っているのだな～と感じる今日この頃！！その歳の過ごし方を探りながらこれからも楽しくお酒に溺れたい…いやいや嗜んでいきたいと思います（笑）。

・アンビリバーボー

先日法事で柏の方へ行ってきました。その後会食をしていたら〇〇車に乗っている方～と店員の方から呼ばれました。何かと思ったら車のタイヤがパンクしているというのです（> <）普段の行いが悪いのか…。逆に普段の行いが良いから走っているときにパンクしなかったのかは分かりませんが、タイヤは完全にペシャンコ…。その場に残されロードサービスを待ちました。1時間弱でお兄さんが来て細いスペアタイヤに換えて頂きました。そこから自宅まで80km制限で走りましたが、まー不安定！！ガタガタと音はするは車体はブルブルと震えるはでタイヤ一つ違うだけでこんなにも安定しないとは…。

これを体で考えてみました。

タイヤを手足と仮定して…人は四足（四輪）から直立二足歩行（二輪）へと進化をしていった人は手を使えるようになり脳が発達していきました。

しかしその代償として腰とお尻に体重がかかり腰痛と痔に悩まされるようになりました。二足で歩くことで骨盤は狭くなりより不安定に…。仕事が忙しくな

なかなか運動出来ずにいると筋肉が衰え、筋肉の支えがなくなった体はどんどん日常生活の体の癖で歪みが出て行きます。そして体に歪みが出て筋肉が硬くなり代謝が悪くなって…もう歯止めをかける事が出来ません。癖などで歪みが出ると症状が出ないわけがないのです。

そしてそこで単純な疑問が生まれます。どうして四足から直立二足歩行になった人はバランスが取れるのか？

東京タワーは四本、スカイツリーは三本の柱で支えられ立っています。

人の足は二本…。

その答えは足の後ろの構造にあります。足底には内側縦アーチというものがあり「土ふまず」を形成します。そして外側の外側縦アーチ。内と外を繋ぐ横アーチ。踵と親指の付け根と小指の付け根の3点で体重を支える事になります。足は片足でスカイツリーの支柱と同じ三本構造になっていたんですね～！！そしてそれが二つ（両足）と言う事で二足になっても体を支える事が出来るというわけです。ですので、へん平足や外反母趾など足の歪みや癖などがある方は体の不調をきたしやすいので要注意ですよ！



ナイスショット？！

『ファーーーーー』っていう声はどこから聞こえてきそうですけど…。

実際にそうなので否めません（笑）。先日久々に（3年ぶり位…）ゴルフの打ちっぱなしに行ってきました！！なんとなくしっかりとクラブを振れている感じがしますが（そう思っているのは私だけかもしれませんが…）、全く飛びません。。

飛んでも右にスライスしていってしまいます。誰か助けて～～～。

一番最初にゴルフの打ちっぱなしに行ったのは10年以上前になりますが、その当時（今もそうですが…）MYクラブを持っていないので先輩のクラブ（ドライバー）を借りました。今でも忘れません、最初のスイング！！少し緊張気味に振った途端、フワツとした感触！！

これがゴルフのクラブにボールに当たる時の感触か～～と思ったら…。

な、なんと…ボールではなくクラブの先っぽのヘッドが飛んでではありませんか（> <）

後ろで見ていた先輩は大爆笑！！！！私は啞然として先輩に平謝り（先輩のクラブなので…）ゴルフにはそんな思い出があります。野球をやっていた私にとって止まっているボールを打つのは難しいわけがないと高をくっていたのが恥ずかしい…。逆に止まっているからしっかりとしたホームで

打たなくては前に飛ばなかったんですね。今後はしっかりとコーチをつけて練習しないとダメみたいです…。

コーチなどつけなくても俺が（私が）教えてあげるって方大募集します（笑）

・編集後記

このニュースレターを書くきっかけになったのが、ご来院のお寿司屋さんを営んでいる大将のニュースレターでした。

ご来院頂くたびにニュースレターを持ってきていただいて、やっぱりこちらから色々情報発信することは大切だなと実感させられました。

そして今回お持ちいただいたニュースレターにな、なんと私の事が記載されていました。

少しだけその記事を抜粋…

「い、院長 禁断の地に足を踏み入れちゃいましたね」これから院長は締め切りに追われ、ネタ探しに疲れ、悪夢にうなされるのです。（笑）

二代目の経験だと最初は書きたい事が山ほどあるんです。しかし、数カ月するとネタが尽き…。

↑た、大将～もうすでにネタ切れですよー！！そしてすでに悪魔にうなされています(T_T)

でも今回で3回目のニュースレターですが少し大将に書くネタを頂いたので助かりました。

さすが、お寿司屋さん♪新鮮なネタを提供するのがお上手！（笑）。

これからも少し健康ネタと私さいじゅんの個人情報満載のニュースレターをバンバン書いていきたいと思っておりますので、これからも宜しくお願い致しますね。

さあ、今日もネタ探しに奔走しよう>^_^<