

『ここだけの話』

2016/7 Vol.4 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・夏！！

もう7月ですね～。今年始まってもう半分の月日が過ぎていきました。毎年毎年何でこんなに月日が経つのが早いのでしょうか？あつという間に夏です！！

「夏」って嫌いな方多いですよ。でも私さいじゅんは夏、嫌いじゃありません。だって『高校野球』が始まるから♪暑い夏の中、40℃近い球場で一つのボールを皆で追いかけるって何だか良くありませんか？！これぞ青春って感じ！！私は千葉県で野球をやっていたので毎回この季節になると抽選がどうしても気になります。そして母校は…今年の抽選から言うと、なかなか厳しいかもしれません…。だって、2回戦で去年の覇者「専修大松戸」が待っているんですもん(><)しかし、選手には前を向いて試合に挑んでほしいものです♪高校野球の醍醐味の大番狂わせがもししたら起きるかもしれませんから。頑張れ母校（学校名を言っても無名なので分からないと思うので…笑）

さて、昨年の夏からずっと加圧トレーニングで肉体改造をしていた来院中のO君は今年高校野球最後の夏を迎えます。加圧トレーニングの甲斐あって体重も8kgぐらいUP。一回り以上体が大きくなりました。4番を任された今年の夏！！3年間の思いを込めて戦うわけです。何だか本人より私の方がソワソワ…。まるで自分の子供の様…（笑）。

2016年

SUMMER 到来

FROM



西念純一

【先日の施術中の会話】

私「大会まであと2ヵ月切ったね～」

O君「そうなんです。いや～甲子園に行きたかったな～！！」

私「いやいやまだ大会これからでしょ（笑）。頑張らなくちゃだよ！」

O君「いや～分かっているんですけど、でもやっぱり甲子園は無理ですよ…。」

O君は東京都に所属しているのですが、東京都には帝京を始め、オコエ選手がいた関東一高、2年前に1年生ながらピッチャーで甲子園へと導いた大江選手率いる二松学舎など強豪校があります。

もちろん優勝するのは簡単な事ではありませんが、一戦ずつ悔いの残らぬように頑張ってね、O君！！！！

そして1日でも長く暑い夏を過ごしてほしいですね(^_-)-☆

・ハマっていた事

私最近までずっと寝不足でした…(><)その理由は…

『弱虫ペダル』というアニメ約60話分を一気に見ていたからです（笑）。話の内容は高校の自転車競技部のお話です。（一般的に言う自転車ロードレースのお話）主人公は秋葉原が大好きな少しオタクな男の子。小学校の時から毎週週末に自転車で往復90kmの道のりを自転車で通っていた経緯があり自転車には乗りなれています。（ママチャリですけどいね…）更にその自転車には親が一人で秋葉原まで行くのは危ないからと少し細工をしていて走りにくくしていました。それでも構わず秋葉原に行く主人公。足はかなり鍛えられていました。

ここから先はネタバレですので、興味のある方や読もうと思う方は次の章まで飛ばして下さい！！

物語はあれよあれよという間に進み、その主人公の男の子はクライマー（山登りが得意な選手）としてレギュラーをつかみ取り、インターハイに出場。

インターハイは1チームで6人。3日間を戦い抜かなくては行けないというもので、初日は60km・2日目は100km超・3日目は過酷な箱根の山に

登るというものでした。まーその中に笑いあり涙ありの内容で一時も目が離せませんでした (> <)

話の内容はここまで…。この続きが気になる方は是非 Hulu でご覧下さい！

ちなみに私は「弱虫ペダル」や「Hulu」のまわし者ではありませんからね（笑）。

さて、このお話しで出てくる自転車。自転車に乗って運動になるし健康的なイメージがありますが、カイロプラクティックの観点から考えると必ずしもそうではありません。それは、骨盤の歪みに影響してくるという事です！！

良く妊婦さんは自転車に乗ってはいけません。って言われる事がありますが、それは危ないからというのも一つの理由だと思いますが、それだけではなく骨盤（仙腸関節）のズレや歪みに関わってくるからです。骨盤は立位時に上半身の重さと股関節から下半身の圧力がかかり締まる構造になっています。しかし、自転車はどうでしょうか？上半身の重さは骨盤にかかりますが、下半身からの圧力は立位時に比べてかかりません。また、サドルの影響で骨盤（恥骨結合も含む）が離開しやすくなります。

特に「弱虫ペダル」の様にロードレースなど長時間自転車に乗られる方は腰痛の原因になる事があるのでその後のケアはしっかりとしていけないといけませんね。ちなみに長時間自転車に乗ったらとりあえず数分で構いませんので歩いて下さい。

そうすることでまた骨盤に圧力がかかりバランスを保ち安くなります。

上記の理由から妊婦さんはもちろん出産後すぐの女性は自転車に出来るだけ乗らない。もしくは最小限にするという事を心がけて下さいね。



運がつく?!

最近宝くじや BIG、ナンバーズ等を購入しています。

なぜだと思います???

それは先日のお話しになりますが…

私、寝る前に必ず玄関のカギを掛けたかどうか確認する癖があります。（T-シャツをズボンに in する癖もありますが…）その時もいつもと同じように玄関に行きカギの確認をしようとしたときに何か足にヒヤツとした感触がありました。

…

…

家で飼っている犬（フィオ）のウオチでした(～o～)

6月の終わりに1歳になったのですが、たまに粗相します…。

しかしここで前向きに考え、もしかしたらある意味で運がついたのではないかと！と思い、色々宝くじなどを購入しているわけです（^^）

単純でしょ！！

でも買わなきゃ当たらない訳ですし、ちょっと買い続けてみます。

もし、お店の定休日が週休二日になったら宝くじが当たったんだなって思ってください（笑）。

・編集後記

先日から皆さまにお願いをさせて頂いていた『熊本地震』の募金も6月26日で締め切らせて頂きまして、日本赤十字社を通じて9018円振り込みをさせて頂きました。ご協力有難うございました。

まだまだ完全復興までは時間がかかると思いますが、少しずつ前を向いて頑張っていきましょうね♪

さて、先日の浦安「三社祭り」本当に盛り上がりましたね～！！お店の目の前の通りには何百人ってくらい人がいましたよ！！

あの熱気を見ていたら、次こそお神輿を担ぎたい気持ちになりました。それほど活気があって盛り上がりましたね～。

お祭りにご来院された方が全身ボロボロでお神輿のハードさを物語っていました。お疲れ様という意味合いでいつも以上にしっかりとケアさせて頂きました。浦安にはまだお祭りの余韻が残っています。今日もどこかの飲み屋さんでお祭り談議に花を咲かせている方がいるのでしょうか（笑）。