

『ここだけの話』

2016/9 Vol.6 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

一番好きな季節

『秋』

FROM



西念純一

・感動のオリンピック！！

8月のオリンピック本当に感動しました（> <）寝不足覚悟でテレビにきぎ付けになられた方も多いのではないのでしょうか？水泳から始まり、柔道、レスリング、バドミントン、卓球そして陸上などなどメダルラッシュ！そして数え切れないほどの勇気や感動を頂きました。

オリンピックに出場すること自体が本当に大変なことなのに、その上メダルまで…。

メダル獲得まで本当に厳しい練習をこなし、あの舞台上に立っているっていうのを想像しただけでも涙腺が崩壊しそうです…（笑）

今回の Rio を弾みに Tokyo では更なる飛躍を期待しております！！！！

私、さいじゅん最近思う事があります。

もちろんですが世間には色々なお仕事がありますよね。小さい頃にパイロットや医者、そしてプロのスポーツ選手になりたいって『夢』を持つ方って多いと思うのですが、それを大人になるまでずっと変わらず思い続け、実現できる方って凄いです！！

スポーツだったら途中でどうしても自分よりうまい選手が現れて、どんなに努力してもなかなか追いつかない…そして自分の限界を感じ諦めてしまう。

そしてだんだんと離れていき、違う道に進んでしまう。。

人によっては上手いのにそのスポーツに飽きてしまい、だんだんとフェードアウト。ずっと続けるって本当に難しいですね。

私の先輩で素晴らしい投手がいました。左のサイドスローで体がめっちゃくちゃ軟らかくスピード自体は 135km そこそこだと思うのですが、ほとんどのバッターが打てない打てない！！プロに行った投手がいるチームで投げた時も完璧な試合でブロック優勝を果たしました。

しかし、冬のトレーニング時で監督と衝突…（> <）野球はもちろん学校まで辞めてしまいました…。

練習は嫌いでしたが才能に溢れていた先輩はそこで野球を断念せざるをえなくなりました。それでもチームは強く千葉県大会でベスト 16 を果たしました。その先輩がいたらどこまで行っていたのだろうと今でも思いますが、それはそれで仕方のないことです。

社会人になりその先輩と再会した時、何で監督と衝突して辞めたのかを聞いてみました。

そしたら『お前をメンバーに入れないからだよ』って…。え～！！！！（°ロ°）ココハドコ？（ノ°）／アタシハダアレ？

その先輩はメンバーを外れた私をメンバーに入れてくれとずっと直訴しているうちに色々と話がこじれていったそうです。

でも、何で僕なんですか？？と聞いたら『俺らが抜けた後このチームには必ずお前が必要だから早い段階で色々経験させておくことが大切なんだよ！』とマンガにありそうな台詞を言われビックリした記憶があります。

これからも患者さんに『先生が私の体をしっかりと施術してくれるから頑張れる』と言ってもらえる施術家になれるように頑張ろうと思います♪

・今年もいよいよ…

9月になるとあ～今年もう少しだなんて思うのは私だけでしょうか…？！夏の暑い日差しが徐々に弱まり涼しくなっていく。近くのディズニーランドでは『ハロウィーン』が始まり、今年ももうこんな時期になったかっとしみじみ思うわけです。実際今年も 2/3 が終了しているわけなのでそうなんですけどね^_^；高校の部活終わりにだんだんと涼しくなった夜空を見ながら何だか人恋しいなって男くさい野球部の連中らと話していたのを思い出します（笑）。

さて、そんな秋！！皆さんに注意勧告！！！！

皆さんは『秋冷え』って言葉知っていますか？

え～もちろん私が考えた造語（既にある言葉だったらごめんなさい…）ですから知らないと思いますが…（笑）

秋になり涼しくなって過ごしやすくなってきたのに何故か体がだるい、重い、食欲が出ない、夏の疲れを引きづっている…。

などの諸症状が出る方が多くいます。原因は…冷たいものの過剰摂取により「内臓の冷え」が関与しているかも…。

内臓が冷える事で内臓の機能の低下を起こし、血行や代謝が低下。その為、体の回復力が低下、気力等の低下が起き何だか体が…という状態になります。

酷い方だと自律神経症状や免疫の低下まで招く恐れがありますので、原点に立ち返りあまり体を冷やさず飲食物は控え、早寝早起き、湯船につかるなど生活習慣を今一度見つめなおしてはいかがでしょうか！

僕の夏休み♪



8月のお盆休めで色々な所に行かれた方も多いのでは？！

浦安駅前整体院も今年は例年より1日多くお休みを頂き、ゆったりと夏を過ごさせて頂きました。

私は今年の夏休みは沖縄へ！！

夏に行くのは初めてで、さぞかし暑いだらうと思ったら…やっぱり暑かった（><）

関東の暑さとはやはり比べ物にならない位暑く、3時間程度しか海に入っていないのに真っ黒…。（真っ黒と言うより少し火傷みたいな感じ…^_^;)）

もちろんですが、海はかなりキレイで感動♪

水は透き通り、海水浴なのに魚が泳いでいたり、蟹がいたりしてやっぱりこの辺の海の違

いを実感（笑）沖縄で沢山の英気を養ってきました。

いつもより長くゆっくり出来たので、更に磨きをかけて施術に入らせて頂きますね(^_^)-☆

先月号にも書いたのですが、今年は残暑が厳しそうですね…。そして、子供の頃の夏休みてこんなにも暑かったでしたっけ？私が小学生くらいの時は真夏でも水筒片手に毎日野球と釣り三昧であまり暑い！！って感じなかった気がします。。

子供って真夏の暑さの中でもメチャクチャ汗を掻きながら、楽しそうに走り回って遊びまわっていますよね！もしかしたら大人に比べて暑さに対して敏感ではないのかもしれない。

ちなみに私が最初に暑さを感じたのが、中学生の時。部活（野球）が嫌だったのでしょうか？！今日もこんな暑い中野球するのか～って朝起きた時に思った記憶があります。それでも私の時代は水を『飲むな』という時代ではなかったので助かりました。

この暑さで水を飲むな！！休みな！！！！って今思うと拷問に近かったですね。

そんな時代を過ごされた諸先輩方お疲れさまでした（笑）。

・編集後記

オリンピックや甲子園が終わり何となく寂しい感じになっていませんか？一生懸命にやっているものが終わった後に訪れるあの気持ち…。

皆さんも感じたことはあるのではないのでしょうか？特にオリンピックだけを目標にやってきた選手たちは次の目標が見つかるまで少しボーっとしてしまう選手もいるかもしれませんね。

さて、これから食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋になります。皆さんは何の秋が好きですか？私は食欲…と言いたいところですが、読書と言っておきます。読みたい本が何冊か溜まっているので…。

さー皆さん涼しくなる今日この頃、何か自分の「これ」を見つけてみてはいかがでしょうか？

今回のニューズレターは夏休みもあり、書くのがギリギリになってしまいました（><）書く前はあれを書こう、これを書こうなど色々思う事はあるのですが、いざ書き始めると文章がうまくまとまらず書くのにだいぶ時間がかかってしまいます…。しかし、以前に比べ少しずつではありますが早く書けるようになってきているので、やはり続けることは大切だなと感じております。ニューズレターも始めて早半年何とか首の皮一枚で繋がっている気がしますが、今後も頑張ります！！（笑）