

# 『ここだけの話』

2016/12 Vol.9 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・♪クリスマス♪

皆さんにもサンタさんが来ます様に！

FROM



西念純一

あー早い早い。一年って何でこんなに早いんでしょう？！

あっという間に12月『クリスマス』です。お店も飾り付けや音楽をクリスマス仕様に変更し、ますます今年も最後だなと実感しております。

な・なんと今年の『クリスマス』は3連休！！どこかに出かけるもよし、パーティー三昧でもよし、家でゴロゴロ寝て一年の疲れを取るのもよし。皆さん、色々な『クリスマス』をお過ごしくださいね♪

私とは言うも…もちろんお仕事です。皆さん気を使ってプレゼントなんて持ってこなくていいですからね。美味しいウイスキーなんて要らないですからね…（笑）

さて、皆さんはクリスマスの思い出何かありますか？

私は小学生の頃だったでしょうか？！

光 GENJI に憧れローラースケートをサンタさんをお願いした記憶があります（笑）。

クリスマス当日は早起きし、光 GENJI のかー君の姿を想像して朝から外で練習した事を覚えております。

なかなかうまく滑れませんでしたけどね…（笑）

あと覚えている事と言えば、最近発売されてまた人気になっている「ファミコン」です。

朝起きてお気に入りのゲームが枕元にあるか気になって気になって夜直ぐに眠れなかった事が思い出さ

れます。そして朝から「ファミコン」三昧…。

あまり良いとは言えませんが、これが私の記憶している『クリスマス』です。

高校の時には野球部の友人らと、この時期になると何だかクリスマスの香りがするなど訳のわからないことを言って、男だけでワイワイ騒いでいた事が思い返されます。

先日ご来院の方とお話しをしていた時に、知り合いのお父さんがクリスマス当日に庭のツリーにスプレーで雪を作ったり、外から鈴を鳴らしたり、家の中にステッキや飴などばら撒きサンタさんが来たぞ的な雰囲気醸し出しているそうです。

お父さんの皆さん、今年はちょっと頑張ってみませんか？！こんな素敵なお父さんだということ報告楽しみにしております。

ちなみにこのニュースレターはお子様には見せないで下さいね（笑）。

## ・冬ダイエット

あー寒い (> <) 寒い冬が嫌って方多いですね。

実は私もあまり得意ではありません。男性では珍しいですが、私結構な冷え症です。出来るだけ手を温めてから施術をする事が多いのですが、こう寒いとなかなか温まりません。。。ですので、患者さんの体温を頂く事がしばしば…。大変申し訳ございません（笑）

出来るだけ加圧トレーニングに酸素カプセル、食事などに気をつけているので少しずつは改善しているのですがまだまだです。

しかし、先日インフルエンザの予防接種をする前に体温を久々に測ったらな・なんと 36.9℃もありました。

以前は 35.8℃くらいが平熱だったので明らかに体温が上がっております。（別に風邪引いていたわけではありませんよ。）

でも体感寒がり冷え性なのです。。。そんな中、元洋服屋のプライドなのか外に出るときは少し薄着でおしゃれは我慢だと変な意地を張っております。

さて、そんな私の寒がりの話は置いておいて、皆さんに朗報！！

冬って太っちゃって方多いと思うのですが、実は冬の方が夏より痩せやすいのです。

気温が低い冬は体温を保つために熱の産生が夏に比べて活発になり、基礎代謝が上がります。

人は生まれた直後の新生児や幼児がもっとも基礎代謝良く体温がとても高いです。それは思春期くらいまで続きます。

ですので、小学生が冬でも半袖短パンいられるわけですね。（私は小学校のころには寒がりだったので、あれは出来ませんでしたけどね。。）

では、何故冬は**太**ってしまうのか？？？

皆さん、もうお分かりですね（＾＾）v

寒くて体を動かさなくなるから！そして、高カロリーの食べ物を撮る機会が増えるからですね♪

血液は体の隅々まで栄養と酸素を運搬しております。寒くてあまり動かずにいると血行が悪くなり、内臓機能の低下から基礎代謝も低下、そんな中忘年会新年会をはじめとする飲み会の嵐…。そりゃ痩せるはずがありません。今一度生活習慣を見直して『冬やせ』チャレンジしてみてくださいね♪

## ・ボジョレーヌーボー

『冬やせ』の話の後で多少書きづらいのですが…、先日今年のボジョレーヌーボーを飲みました。

最初に飲んだのは先日出席した友人の結婚式にて。

でもその時は披露宴前にウイスキー、乾杯のシャンパン。そしてビールに赤ワインに白ワイン…。



ボジョレーが出てきたときにはただの酔っ払いで味全くが分かりませんでした（> <）

ですので、仕切り直してちゃんと酔っ払っていないときにボジョレーを頂きました。

個人的な感想なのですが、今年のボジョレーは何となく私の口に合っていて美味しかったように思います。

ワインも一時期ハマり今でも家には 10 本程度常備しております。バイク通勤の為、ほとんど家で飲むのでワインを始め、焼酎やウイスキーの在庫が増えていく増えていく…。これからお酒を嗜む事の多くなる時期です。皆さまお酒の量には気をつけて下さい。ってお前が言うな～って声が沢山聞こえてきそうですが、飲み過ぎて腹出して寝て風邪を引く…ってこの無い様に気をつけて下さいね♪

## ・編集後記

この仕事をしていると本当に色々な方に出会います。

加圧トレーニングをしている O さんは少しずつ体重が減少しているものの最近は少し停滞気味…。

O さんに食事はどう？って甘いものやお酒は控えめにさせていただく為に生活習慣を聞いていた所こんな事を言われました。

『私が体重減ったら、ここにこれなくなって先生私に会えないで寂しいでしょ！！だからわざと体重落とさないでいるんだよ～』とニコニコしながら話してくれました。それで体重落とさずわざわざキープしているそうです（笑）。

いつも加圧トレしながら楽しくくだらない（笑）お話しさせて頂いています。

この人と話したい&会いたいからここに来る。これって施術者として人として最高の喜びですね（＾＾）v

この仕事をしていると本当に老若男女色々な方とお話しさせて頂く事が多いです。これってこのお仕事の特権です。

もちろん皆さんが休みの時に働いているので楽ではないですが、皆さんとお話して笑顔になって帰っていく。

時には少し込み入った話などして、色々な人間模様を垣間見て相談乗ったり乗られたり…。人の繋がりがって素晴らしいですね♪

今年もこうやって無事にお店をやってこれて、皆さんと出会えた事に感謝してまた来年も楽しみながら皆さんの心と体のケアが出来ればと思います。

今年も一年間大変お世話になりました。

また来年も浦安駅前整体院をご贖員に！！どうぞよろしくお願い致します。

今年の4月から始まったこのニュースレター無事続けられて良かった。

来年も頑張っておきますので、暇つぶしに見てやって下さい。