

# 『ここだけの話』

2017/4 Vol.13 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・春が近づいてきました

花見の季節が  
やってきたぞ～！

FROM



西念純一

4月になりました。今年も4分の1が終わりましたね(笑)。

いつもこのセリフを言っている気がします…^\_^;

今年の桜の開花は少し遅れているみたいですね。花見を理由に飲みに行きたい皆さん、もう少々お待ち下さい！！しかし、お花見の時期の夜はまだまだ気温が低いので、防寒対策をしっかりと行って下さい。花見を楽しんだ次の日に風邪で休むなんて事のない様に気をつけていきましょう♪  
私は今年お酒を抜き(笑)でどこかの花見の名所に行ってきたと思います。

さて、新年度の始まりです♪

ご家族の中で新たに学校に行く、新社会人になるという方もいらっしゃると思います。

お仕事ですと、今年は1・2日が土日なので3日の月曜日からスタートの方がほとんどですかね。お仕事を始めると上司も同僚も初めて、仕事自体も初めて、毎日満員電車の通勤も初めて…。すべて初めてづくし…。

最初は緊張で仕事から帰ったら体が重い重い(><) 沢山ストレスを抱えると思います。

それでも、その緊張やストレスの先にお仕事や仲間との喜びなど楽しい事も沢山あると思いますのでめげずに前向きに頑張ってくださいね！！ファイトー新入生！！新社会人！！！！

## ・パソコンやスマホが原因？！

年度末の3月、忙しいかった方が多い様に思います。

決算に向けての仕事、異動に伴う準備や送別会、ご家庭の行事などなど…。ただでさえ疲労が溜まっているのに、寒暖差で更に追い打ちをかけられて体が悲鳴を上げてしまいます(><)

そして、受験生やデスクワークの方は1日の3分の1、多い方ですと1日の半分はモニターや教科書とにらめっこ！！

気付いた時には首や肩に強い痛みやコリが…。。。そんな生活をしていて症状が出ない訳がないですよ。

ここで一つご質問！

頭の重さってどのくらいでしょうか？

またその頭がデスクワークなどで体の中心から少し前に傾くとどのくらい首に負担がかかるでしょうか？？

…

正解は♪頭の重さ4キロ～5キロ。

15度前に傾くと首にかかるストレスはな、なんと約12キロ。

これが30度傾くと約18キロ。45度傾くと約22キロ。90度傾くと約27キロ。

電車で下を向いて爆睡しているあなたは、あの細い首で約27キロも支えているのです。

そりゃ首が痛くならない訳がありませんね。

症状が出たら自分が辛いだけです。もちろん私たちは症状を緩和出来るようにしっかりと施術を行っていきます。

がしかし、施術をした直後、帰り道にスマホとにらめっこ…。

良くなるものも良くなりません。

新年度からご自身の体も少し労わってあげてみて良いのではないのでしょうか？！



## つかの間のバカンス！！

先日数日間お休みを頂き、ワ・ワ・ワイハ（ハワイ）に行ってきました。

気温は大体 28℃前後。日差しは眩しいですが、湿度があまりないため、日陰ではちょうど良い気候でした♪

初めてハワイなので、色々と情報を得る為になるぶやまっぷるなどを購入して調べてはいたのですが何分土地勘がない為、案の定食べたいお店には全部回れませんでした…

(> <)でもハワイの気候は満喫してきました！！

初日、空港に到着したのが午前 7 時過ぎ…。日本時間は深夜 2 時か 3 時頃でしょ

うか…。だいぶ眠い。。

しかし、まだホテルも入れないし、そこで寝てしまったら時差ボケでやられてしまうと聞いていたので、すぐに地元のバスで移動。

最初に行ったのが、出雲大社 in ハワイです。日本の出雲大社には行ったことがないので本当の大きさは分かりませんが、日本より小ぶりなしめ縄がありました。その後バスを乗り継いで南の島の大王は～♪で有名な「カメハメハ大王像」も行きました。行くまではどうせ銅像でしよ的な感じでしたが、行ってみるとテンションが意外とあがります。その日の夜、たまたまワイキキのお祭りで花火が上がったのが感動的でした。

2 日目、朝から海&プール！！まだ 3 月中旬だと少し水温が低かったのでずっと入っているのはしんどかったので、サマーベッドで寝てみたり、砂浜で山を作ってみたりなど普段出来ない遊びをしていました。大人になっても砂遊びは楽しいものですね (\*^\_^\*)

海&プールで楽しんだ後は、ご飯を食べに有名なアラモアナショッピングセンターへ！！

広いとは聞いてはいたけど本当に広い…。ゆっくりはまわれなかったので次来た時はゆっくり色々とお店を見たいですね！

3 日目、この日が観光のメインの日！！

朝からダイヤモンドヘッド、スーパーで買い物、この～木なんの木気になる木、パールハーバー（車内から）、カイルアビーチなど朝から夕方までみっちり…。途中でマラサダというドーナツも買いました。出来たてドーナツは最高に美味！！日本にも上陸しているみたいなので、是非気になる方はどうぞ♪そして、帰って来てからはやっぱり海&プールへ！！やっぱりこれがないと 1 日は終われません（笑）。

4 日目、実質ハワイ最終日。

この日も朝から海&プール！その後ワイキキのメインストリートのカラカウア通りへ！

さすがにこちらのストリートも長いので、全部回る事は出来ませんでした。サ・ハワイを感じる街並みでしたね。

実質最終日のこの日はステーキを食らう予定でいたので、カラカウア通りに程近い、ステーキハウスへ♪

ハッピーアワーの時間帯で行ったので通常よりお安く頂けました。お肉はジューシーで本当に美味しかった～ (^ ^) v 次にハワイに来てても是非また行きたいお店の一つです。

そんなこんなで最終日。楽しい時間は本当にあっという間です…。

でもこうしてたまに気分転換することでまた仕事を頑張るぞって気になりますね。

## ・編集後記

やっぱり年に 1 度位どこかに出かけて羽を伸ばすのは良いですね～！！私はいつもお店の中にいるので休みは外へって思っています。

そして何故か最近海がある所に行きたくなります。でも決して病んではいないので安心して下さいね（笑）。

普段から出張出張って方は逆にずっと家にいたいって思うのかもしれないね。たまの休みは家でゆっくりさせてくれよ～ってセリフどこかで聞いたことがありますからね。

さあ、今年度も始まりました。3 月の忙しさが終わり少し気が抜けて風邪を引いたりぎっくり腰をやってしまう方がたまにいらっしゃいます。

体は緩めても気はそこまで緩め過ぎないように気をつけて、今年度も頑張っていきましょう♪

浦安駅前整体院もこの 4 月で 8 周年を迎えます。皆さまの疲れた体をますます頑張ってお癒していきますので、どんどん頼って下さいね！！