

『ここだけの話』

2017/5 Vol.14 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・良い季節になってきました

GWって良いですね

～！！

FROM



西念純一

5月になり、だんだんと気候が良くなってきました。

しかし、世間では時期外れのインフルエンザB型が流行っております。

皆さま、まだまだ暖かくなってきたからといっても日中と夜の気温差があります。

くれぐれも気を抜かず、手洗いうがいを忘れずにし、風邪だけは引かないように気をつけて下さいね。

5月に入って休み明けで風邪を引いていきなり仕事や学校を休むと行きたくない病にかかっちゃいますよ～ (> <)

さて、新入生や新社会人の皆様はそろそろ学校や仕事に慣れてきたのではないのでしょうか？

同級生や同僚とも少しずつ仲良くなり、新しい環境もなかなか悪くない…

な～んて思っているのでは…？！

大人になるとどうしても新しい友人って出来にくくなります。(特に男の方は…)

ですので、今のうち沢山の友人を作って下さい。

そうしないと私みたいに休みの日に誰からも連絡がない…。という風になってしまいます(笑)。

是非、本音で何でも語り合える仲間を今のうちに…。

先日、「半沢直樹」を書いた池井戸潤さんの作品で織田裕二さん主演の『株価暴落』のドラマを

見ました。半沢同様銀行の話なのですが、真つぐ突き進む織田裕二演じる坂東(審査部)に嫌がらせをし、蹴落とそうとする高嶋政伸演じる二戸(企画部)。同じ銀行の仲間であるにお客様や仲間裏切り自分の出世の事しか考えない…。

そんな坂東を救ってくれたのはやはり仲間でした。

だいぶ話が遠回りになりましたが、皆さんこそぞというときに力を貸してくれる仲間をしっかりと見つけてください！！

皆さんは、チームなのですから！！！！

・薄着になると…

私の趣味の一つに人間観察があります。だからと言って常に誰かをジロジロ見ているわけではないですよ…(笑)。

最近は暖かくなってきたのでだんだんと薄着の方が多く見られます。仕事柄なのか趣味なのかは分かりませんが、薄着になると体のラインが目立つようになってくるのでどうしても体の歪みが目につきます。

頭が傾いている、肩の方が違う、ウエストのラインに左右の高さの差がある、背骨が歪んでいる、歩いていてお尻の振られ方に左右差がある、腰が前に反り過ぎてしまっている、猫背、O脚X脚 etcetc…。

上げてみたらきりがありません。。。

症状が出ている方は体に意識が向きケアをしたり気にしたりなどするのですが、まだ症状が出ていない方は基本的にケアをしないので少し厄介ですね。

私もそうですが、やっぱり人は何か起きてからでないと行動しないですからね… (> <)

歪みの中でも代表的なのが、脊柱側弯症。

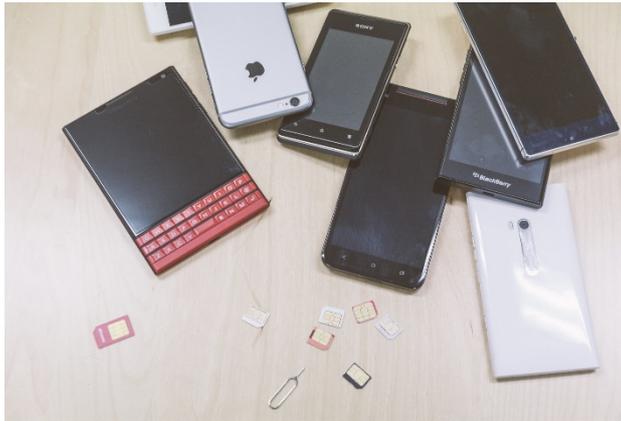
女性の方が多く、学校などでもおじぎをしたりなど検査をする所もあるみたいです。

脊柱側弯症は骨の構造的に歪みが出る器質的側弯と日常生活による癖で起きる機能的側弯があります。

殆どの場合が両方を伴って歪みが強く出ます。そして成長期が終わる頃に器質的な部分は治まる事は多いのですが、体の癖による機能的側弯はその後の生活習慣で良くも悪くもなっていきます。人により成長期中に痛みを感じる方もいれば、成長期後にだんだんと痛くなっていく方など症状の感じ方は

千差万別。親御さんはお子さんの体のチェックを小まめにしてみると良いですね。

大人も子供もこれからは出来るだけ、将来的に症状を出さない為にもしっかりと体のバランスを整えておく事が大切です。



変化の年

この段落ではいつもあそこに行ったここに行ったなどプライベート的なことをかきまくっているのですが、最近私どこにも行っておりません。

その為この書くことがありません (> <) です。最近替えた携帯の事を書こうと思います。

学生の頃に 1 か月だけ K D D I に浮気をしてしまったのですが、基本的には約 20 年近くソフトバンクの携帯にお世話になっておりました。しかし、月に携帯代金が 1 万円以上するのはやっぱり高い…ということもあり、思い切って C M でおなじみの U Q モバイルに替えてみました。

替えたのは台湾のメーカーのものですが、使用していて全く問題なし。

そして初めてのアンドロイドですが、これもほとんど普通に使えております。替える前は格安だしちゃんと使えるのかなとか、最近出てきた所だからどうなのかなって思っていたのですが、替えてしまえば替えてよかった〜と思うことばかり…。

電話はもちろんラインも使えるし、指紋センサーも以前のものより反応が良い。そして何しろ 1980 円はお得！！

年間で約 10 万位違ってきますからね〜。このお金を貯めてまた旅行にでも行けちゃいますね。

私の今年の目標は断捨離。

いらぬものはいつまで取って置いて使わないので捨てる。必要なものとそうでないものをしっかりと分別していくことが大切です。普段から携帯は少しの調べものと連絡を取る手段のラインと電話しか使っていなかったのでこの判断は正しかったのだと自負しております。

もちろん、人によって安心感や何かあったときにすぐにショップがあった方が便利な方もいるので、全員が全員良い訳ではないと思います。

しかし、普段から携帯を使いこなしている方にはもしかしたら良い節約になるのかもしれないですね。

おぞかいも限りがあるので使う所とそうじゃない所を区別するのは大事ですよ。

まーこうやってまじめなことを書いてますが、実は U Q モバイルにしたのは C M の三人娘が好きだからなんて公には言えません。。

これを読んだ皆さん、内緒にしてくださいね(^_-)-☆

・編集後記

4 月から新しい年度に替わったので週に 1 回でも 2 回でもいいから早く起きて少しジョギングなんてしてみようかな〜と思って早 1 か月。。。

未だに実行に移せていません… (> <) そりゃ朝ですから 1 分でも 1 秒でも長く寝たいのしょうがないのですが、本当に行動に移せません。

加圧トレーナーの時には頑張って加圧以外にも走ったり歩いたりすると脂肪が燃焼して良いですよ〜なんて言ったりするのですが、言っている本人がなかなか動かないじゃ話になりませんね。これからは自分に厳しくいきたいと思えます。

しかし、ジョギングはまだ行動に移せていませんが、この 4 月から行動に移しているものがあります。

それは……『English』。まーやっていると言っても N H K の大人の基礎英語通称「オトキソ」ですけどね。

3 月に行ったハワイで少し悔しい思いをしたので、今後海外に行ったときに今よりちょっとだけでも話すことが出来ればまた海外旅行の違った面で楽しみが出てくるかなと思うので…(^_-)-☆

2020 年には東京オリンピックもあるので今からやればまた海外から来られる患者さんにも少しは対応出来るかもしれませんからね〜。

2020 年まで続かが一番の課題ですが、色々なことにチャレンジしていく年にしたいと思っているので、皆さんもこんな事新たに始めたよっていうのがあったら教えてください。そして、なかなか一人では続かないので支えあいながら頑張っていきたいと思います♪

まだ何も始めていないあなたも今から始めても大丈夫！！是非これから頑張っていましょ〜☆☆☆