

『ここだけの話』

2017/6 Vol.15 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・憂鬱な『梅雨』…

じとじと(～o～)

『梅雨』到来

FROM



西念純一

とうとうこの時期がやってまいりました。

皆さんこれから憂鬱極まりない『梅雨』の始まりです。。。じめじめしていて寝苦しいし、少し動けば汗を掻く…。電車に乗れば熱気ムンムンで朝から気持ちが凹んできます。

そして追い打ちをかけるように6月は祝日も何もない…。

6月って何なの？！と怒りたくなる気持ちわかります。がしかし、6月も良い事があつたりするんですよ！！それは……。

私さいじゅんの〇〇歳の誕生日(^_-)-☆

子供の頃は誕生日になるとプレゼントが貰えるという理由だけで毎年の誕生日が楽しみでした。

でも今は昔に比べて誕生日の楽しみは減ってきましたね…。(やっぱり歳を重ねてきたからでしょうか?) よく男の人は顔に人柄が出るといいますよね。歳を重ねた時に、この人は良い歳の取り方をしているな～と思われるようになりたいですね。

さて、3月初旬から少しずつ準備をしていた物が最近ようやく完成にこぎつけました。

それは…『店舗のパンフレット』。もしかしたら6月初旬だとまだ印刷が出来ていないかもしれませんが、色々頑張って作成したので見てやって下さい！！

・素朴な疑問…

先日ご来院の方にちょっと先生に聞いても良いですか？といきなり言われました。

一瞬頭の中で何だろー歳でも聞かれるのか？身長でも聞かれるのか？休みの日に何しているのかなどのプライベートな事でも聞かれるのか？と少しドキドキしていたら…。こんな事を尋ねられました。

『よく骨盤が歪むとか緩んでしまった骨盤を締めなきゃなどと言いますが、骨盤ってそんなに大事なものでしょうか？』

…ですよ～もちろん体の疑問ですよ～！！と早とちりをしてしまい一人辱めを食らった状態になりました(笑)。

まーそんな個人的な感情は置いておいて。。。

骨盤はやはり酷く歪んでいると良くないのです。何がいけないかと言うと、家の土台がしっかりしていないと建物は傾いてしまうのと同じで、人の体も骨盤が土台ですので、しっかりと真っ直ぐバランスの取れた状態でないと傾いてしまい筋肉や靭帯、他の関節などに負担がかかってきます。

そして、歪みや開き等が強いと内臓では下垂などで消化が正常に出来ない、便秘が酷い、女性ですと生理痛が酷くなったり…。

痛みだと腰痛、肩こりを始め頭痛、足のしびれなど挙げたらキリがありません。。。

では、歪まないように大人しくしてれば良いのか？という訳でもありません。使わないと使わないで筋力低下からますます歪みが強くなるし…(家も使わないと悪くなるのと同じです)。使いすぎたら使い過ぎで良くないし…。適度に使わないといけないって事です。

特に長時間の同じ姿勢(今このニュースレターを時間をかけて書いている私もそうですが^_^;)は歪みの原因になるのです。

骨盤の中心を軸として考えると、上半身からと両股関節から圧力が均一に120度の角度ずつでかかってこないといけないのです。少し難しいのですが、この圧力バランスが崩れるとダムが決壊したように体の弱い所に圧力がかかり崩壊するわけです(;_;

怖いですね～！！それが人によりヘルニアになったり、圧迫骨折になったり、骨が変形したりなど怖い症状ばかりが待ち構えているのです。

あなたの骨盤は大丈夫ですか？！

崩壊する前に是非歪みのチェックをする事をオススメ致します。



久々のディズニーシー☆☆☆

ここ最近には年に1度夢の国のディズニーランドに行っております。

年に1度くらいはやはり行きたくなくなっちゃいますよね！！

去年はディズニーランドに行ったので、今年はディズニーシーの方に行ってみました。

先日オープンした「ニモ&フレンズ・シーライダー」の影響もあり、なかなかの込み具合でした。さすがにオープンしたばかりのニモは180分待ちでしたので、乗れませんでした…残念。。。ですが、他の乗り物はファストパスをうまく利用して10個位乗り物に乗る事が出来ました。レイジングスピリッツなんて2度も乗っちゃいましたよ！！やっぱりシーの良い所はランドに比べて絶叫のアトラクションが多

くある所です！結構絶叫オタクなので、すぐに内臓がソワソワするよなアトラクションに乗りなくなっちゃいます。

もっと怖くて怖くて誰も乗りたがらない位のアトラクションを作ってくれたら待ち時間が短くて良いのにな〜と勝手に想像する事も多々あります。

これを見ているディズニー関係者の皆さま是非ご検討をお願い致します<(_ _)>

少し話はそれましたが、ディズニーシーの最も良い所は何といってもお酒が飲める所ですね！！！！

当日は少し風が強い日ではありましたが、太陽がサンサンと降り注ぐ日だったのでビールがうまいうまい♪平日の日中から遊びながらビールを飲む！！

皆さんが働いている中…って想像すればするほどうまく感じますね〜(笑)。私って性格が悪いのかな…^_^;

普段はお休みでは昼食後ウトウトするのが定例になっているのですが、この日は1日遊ぶぞ〜って気持ちで来ているので、昼食後もお昼寝なしで、速攻で乗り物待ち…。1日存分に遊んできました。

ちょっと前にオープンしたマーメイドラグーンシアターも見れたし、タワーオブテラーも乗れたし、リニューアルしたタートルトークも見れたし、10年ぶり位にインディ・ジョーンズも乗れたし今回のディズニーシーは大大大満足でした♪

しかし、当日は28℃予想でしたので、半袖で出かけたのですが、やはり太陽が沈んだ後は風が冷たく最後は寒い寒いって感じになりました！！

これから行こうと考えている方はしっかりと防寒もしていけると夜まで存分に楽しめるのかなと思いますよ！！

あー楽しかった！この楽しみはまた来年かな？！

・編集後記

ここ最近異業種のオーナーさん達と集まる機会があるのですが、やはり初めてですと緊張しますね^_^;

え？！ウソー！！と良く言われるのですが、かなりの人見知りなので初対面はキツイです。

先日は最初から飲みでの集まりだったので、ごりや早い所酔っ払って訳が分からない状態の方が楽と思い、最初からかなりハイペースでハイボールを飲みまわりました。その結果…。お察しの通りグロッキーです(><)最寄駅から家まですたすた歩いて大体20分くらいの所を千鳥足で40~50分位かけて帰る始末。。。そして家に帰ったら朝までソファでダウン…。夜中に飼っているフィオ(犬)が寝ている私のお腹の上寝ている。

そして次の日の朝はもちろんへべれけ状態で出勤(〜)酸素カプセルに入り、回復を図りました。

酒は飲んでも飲まれるなと良く言いますが、本当にその通りです。でも、またしばらくしたら忘れて飲んじゃうんでしょうけどね…。

皆さまも、お酒とはほどほどにお付き合い下さいませ。

さて、今月6月が終われば今年も半分が終わります。

梅雨が終わり夏になる。夏の暑さが少し過ぎてくれば秋が来る。秋は祝日が多いから何かと早く過ぎます。

そうこうしていると街中はハロウィーンのオレンジカラーになり、またまたそうこうしているとクリスマス。

今年も一年あつという間に終わりそうですね\(^o^)/

今年もあつという間に過ぎる前に年始に立てた目標などをもう一度見返して、再度出来ていない事柄などをチャレンジしてみたいかがでしょうか？！

私も一応、今年の夏から1日100回腹筋と大人の基礎英語は首の皮一枚ですが続けております。