

# 『ここだけの話』

2017/8 Vol.17 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・夏本番♪

### 2017年 SUMMER 到来 FROM



西念純一

今年も夏がやってきました。

4番ファースト西念君…。

千葉の稲毛にある天台野球場でこのセリフを聞いたのは何十年前の事でしょうか？！

あの打席もう少し肘をうまく畳んで打っていればレフトスタンドに入ったのではないかと今でも思う事があります。

まー結果はレフトフライでしたけどね（笑）。

あの夏もものすごく暑かったけれど、今年の夏も暑いです！

更に暑い夏になるように最後まで頑張って欲しいですね♪

ちなみに母校を応援しに行こうと思っていたら、1回戦でコールド負けをしておりました…（><）

最近は1回戦突破が目標となる位弱くなってしまいました。

母校が弱いのは寂しいものです。。。もう少し頑張れーっつと心からOBエール送りたいと思います。

そして高校野球自体なかなか見に行けないので、高校野球ファンの私は常に控室のパソコンで高校野球情報をチェックしております。

今年の千葉県の代表校は木更津総合高校。千葉県連覇の偉業を成し遂げて、千葉県大会は終了しました。甲子園でもバリバリ活躍してくれるはず！！皆さんで応援してましょ！！

さあ、今年の夏は暑くなりそうですが、皆さんのご予定などいかがでしょうか？

ご来院の方に今年の夏のご予定を聞いてみると結構な方が旅行に行かれると聞きビックリしております\(\◎◎)/！

イタリア・ハワイ・サイパン・台湾・フィリピン・タイ・アメリカなどなど待ってましたとばかりに海外組が多い年の様に感じます。

国内の方ですと、北海道・沖縄・青森・九州地方など関東から少し外れた所に行く方が多くいる様です。

待ちに待った『夏』！！大いに楽しみましょ♪♪♪

ちなみに私はと言うと…未だに決まっておりません。（6月末現在…）

今からだと宿も空いてないだろうし、空いていたとしても高いでしょうし、今年は近場で検討したいと思います。

プールに行ったり、都内に行ったり、飲みに行ったり…なかなか普段ゆっくり出来ない事を行いたいと思います。

## ・成長ホルモン

やっと夏休みだ～！！遊びに遊びまくるぞ～っと夏休みを心待ちにしている方は多いはず！！

次の日を気にしないで夜も遅くまで起きていても大丈夫って思っちゃいますよね～！もちろん私もその一人であります(^\_-)-☆

普段週1の休みの私にとって5連休は夢のよう…♪パラダイスです！

しかし、夜も遅くまで起きているとお肌の大敵に…。って言葉聞いたことありますよね。

私は MENS なのでそまでお肌に執着してはいませんが、汚いより綺麗な方が良いです。

もともと目の下にクマが出来やすいので、あまり夜遊びはしないように気をつけます。

さて、よく22時から2時は成長ホルモンの分泌が活発になるから夜遅くまで起きてないで早く寝ないさいと言っている方や言われた方って多いですね。

実はこれ「ウソ」なのです。



もちろん夜更かしし過ぎるよりは 22 時位から睡眠が取れる事に越したことはないのですが、成長ホルモンの分泌で考えると 22 時に寝なくても OK です！！

実は成長ホルモンの分泌のタイミングは「眠り始めて 3 時間」だそうです。ですので、寝始めの時間よりいかに最初の睡眠 3 時間をしっかりと確保するかどうか。寝つきは良いけど途中で目が覚めてしまう、寝苦しくてこの夏はどうしても上手く朝まで眠れないと言う方の方がお肌にも成長ホルモンの分泌にも良くありません。

冷房は身体が冷えるから寝るときだけは冷房をつけない方もいらっしゃいますが、それでうまく睡眠が取れない方が NG です！！！！

成長ホルモンの分泌が少ないと筋肉は付きづらい。脂肪が落ちづらい。肌艶が悪い。と言う事になり兼ねないので、気をつけて下さいね。

ちなみにお酒を飲んだ日は寝つきが良いと言いますが、お酒は熱が強い為、覚醒し

ますので要注意！！もちろん少量では問題ありませんが、大量摂取している方はお気をつけあれ～！！

## ・花火大会

7 月最後の週の土曜日に我が？浦安の花火大会がありました！！

昨年からも参加しておりまして今年で 2 回目。せっかく浦安で花火大会があるのでから参加しない手はないと思ったのです。

今年は 500 円で席を購入し、意気揚々と参戦！！

当日、18 時で仕事を切り上げて自転車で新浦安へ♪

雨の中自転車をこぐこと 30 分…。雨まみれで無事到着しました。

去年同様今年も人人人ばかり。。。かなと思っていたら雨の影響かいつもほどではなかったような気がします。

今年は悩んだけどチケット買っておいていたので、隅の方でしたが最前列で花火観戦をする事が出来ました！！

ゆっくりとビールを飲みながら花火観戦と行きたい所でしたが、雨で少し寒かったのでつまみだけで飲むのは断念…。

でも雨の中でも目の前で見える花火は最高だったので、来年の浦安花火大会も是非絶対参加しようと決めるさいじゅんでした(^\_-)☆

## ・編集後記

今回のニューズレターも期限ギリギリで書き終わりました。出版業界の方は毎回毎回こんなにもしんどい思いをしているのかと一人出版業の方に共感しております。予定ではもう少し早く書く予定なのですが、結局ギリギリ…。夏休みの宿題もギリギリにならないとやらないのと同じですかね(^\_^)

今回ギリギリになってしまったのには理由があります。

それは…『歯』が痛いから… (> <)

先日、親知らずの 2 本目を抜きました。最初は上の歯。そして今回は下の歯でした。

下の歯の生え方があまりよくなかったり、根っこが頑丈だったりなどで、抜くのには 30 分…。。。

上の歯の時は一瞬だったのにこんなにも抜き方や抜く時間で差があるなんて…。

上の歯の時は全く腫れませんでした。今回の下の歯はまるでアンパンマン (O ^ ^ O)

痛くて痛くて夜中に目が覚めてしまい、アイスノンで冷やして痛み止めの薬を飲んで…。それからまた寝るみたいな生活をここ何日が繰り返しておりました。

そんなに数日も腫れて痛いの？って言われたりもしましたが、本当に痛いんです (T T) 普段の行いは確実に良いと思うので罰は当たったわけではないと思うのですが、この歯の痛み辛いです。。

でも、腰が痛い、首が痛って来る患者さんも今の私と同じように何とかしてほしい

と思ってきているんだと思い、これからもますます気を引き締めて施術をしようと思つたまでです。

少し話がそれましたが、8 月はお盆休みもあり、出勤日数が短くなるので計画的にニューズレター制作に取り組みたいと思います。

皆さんも計画的に 8 月のお休みはお過ごし下さいませ。