

『ここだけの話』

2017/9 Vol.18 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・熱かった夏

秋の寂しい感じが

好きです♪

FROM



西念純一

8月の甲子園の熱戦が冷めやらぬまま9月に突入しました。

今年の甲子園は熱かったですね！！ホームランが68本と例年に比べてかなり量産でしたし、9回2アウトからでも逆転が起きるし、どの試合も本当に目が離せませんでした(+o+)

テレビのない整体院なので甲子園は見れないと思いきや、今は便利なものでパソコンで甲子園が見れるのです。施術の合間にどっちが勝っているのか？！どういう風に点を取ったのか？など名シーンはもちろん各試合のダイジェストなんかもあり、かなり楽しめました(^_-)-☆

千葉の試合も8回にちょうど見た時少し点差もあり余裕かな？！と思っていたら最後9回に逆転されて負けてました…。。

確かにこれぞ甲子園…。最後の最後まで本当に気が抜けませんね。

大阪桐蔭の試合はまさにそう…（見ていない方はバーチャル高校野球を見て下さいね）気を抜いたらそこで終了です。今年は本当に見ごたえがありました！！

これから始まる早稲田実業清宮選手も選ばれているU-18も楽しみです。

甲子園に出場した猛者達に加え、地方で散ってしまった実力有力者達。

因みにこのニュースレターを書いている日に清宮選手が高校通算108号のホームランを叩きだし、高校記録を塗り替えました。

高校通算〇本（恥ずかしくて言えませんね…（笑））だったので何でそんなにホームランが打てるのか不思議でたまりません（> <）

遠くに飛ばす才能が凄いのはもちろん、その為の努力をしっかりとっているからなんですよ！！

本当に野球って楽しくて楽しくてたまらないスポーツです！

これを読む小学生がいたら是非野球をオススメしたいですね(^_-)-☆

この夏で高校野球に興味を持った方も今までずっと好きだった方もU-18を是非チェックしてみてください♪

・テーマは「足」

お盆の時期は天気も悪かったせいも少し涼しくなり過ごしやすかったのですが、またまた暑くなりましたね！こも暑いと外に出たくありません…。

しかし、暑いからといって動かないしていると筋肉が落ちやすくなります。

今回のテーマは『足』。

暑いから動きたくない。そして動かないでいると足の筋肉はどんどん低下していきます。

そして低下した筋力では足の溜まった血液を心臓に送り返す事が出来なくなり、循環が悪くなってしまいます。

症状の軽い方ですと、浮腫んで靴やブーツが入らない程度。酷い方だと下肢静脈瘤が出来てしまいます。

そして、最悪の場合静脈血栓塞栓症という病気を引き起こしてしまう事があります。

長時間の同一姿勢が続く事で下肢の静脈に血栓が生じ、静脈で閉塞や狭窄などを引き起こしてしまいます。

よくエコノミークラス症候群と言われたりもしますね。

その為、足の筋肉は出来るだけ落とさないようにする事が大切なのです。

でも何故、足の筋力が低下すると静脈瘤や血栓が出来やすくなるのでしょうか？

それは…「ミルキングアクション」という事が関係しております。この言葉を聞いた事があるでしょうか？

ふくらはぎが収縮&弛緩する動作の事を言います。

運動不足や長期に渡り寝込んだりするとふくらはぎの収縮&弛緩が行われず、だんだんと筋力が低下していきます。

その為、心臓への送り戻される血液が送られず、血流が滞りむくみを生じさせてしまいます。

だから長時間のデスクワークや飛行機に乗るとあんなにも足がパンパンになるのです。

以前お店に来られていた方で、足の痺れがあった方がいます。

検査をしても腰からでもないし、痺れの要因が見当たらなかったのです。

2〜3度施術をして、やはりこの方は何か違うと思ったので一度病院で検査するようにお伝えしました。

その後、会社で倒れて救急車で運ばれたのです。。。病名は『肺血栓塞栓症』。

下肢で出来た血栓が肺に飛びもう少しで大事に至る所でした。もちろんその方は今では元気で仕事をされています。

デスクワークのお仕事や長時間同一姿勢を取るお仕事ではどうしても足の筋力低下は否めません。その代わり普段からウォーキングなど少しでも体を動かす事が大切になりますので、スポーツの秋ですし運動に励んでみるのも良いかもしれませんね。



・夏の思い出…

先日ご来院の患者さんとこんな話をしました。

今年のお盆は雨雨雨ばかりで例年に比べて夏って感じじゃなかったですね〜！！せっかくのお休みなのに雨だと本当にテンションが下がりますよね〜と会話をしていたら。。。いやいや先生真っ黒じゃないですか。。。夏を楽しんだ証拠ですって逆に突っ込まれてしまいました（笑）

まー確かにプールに行ったら思ったよりも日差しが強くてこんがり焼けたのに間違いはありませんからね〜。

千葉の九十九里の方にある「蓮沼ウォーターガーデン」というプールに行ったのですが、そこは絶叫のスライダーが沢山あってそれを楽しみに行ってきたのです。

そして一番スリリングな絶叫マシンに待つこと1時間。。。ずっと日が当たる所にいたので焼けた原因はそれですね。

そして、その絶叫スライダー待ちをしているときに前に3人組の20代後半の男性、その前に5人組の20代半ば位女性がいました。

男性陣が話しかけたそうでかけたそうでしきりに色々仕掛けるのですが、女性陣は全員完全無視…。

結局女性陣がスライダーに乗るときに男性陣の行ってらっしゃーいって言う言葉が精いっぱい様でした。それを見て、あーこうして夏の出会いがあったりなかったりするのかと一人思い耽っていました。っと言う話を患者さんに話していたら先生だったら即効話しかけていたのにねっ遊び人の様な感じで扱われた2017年の夏が私の思い出です（笑）。。。。

・編集後記

日曜日の営業の夜（お休みの前日）に加圧トレーニングをやってから帰るのが日課になっております。

8月最後の休みの日は千葉の鋸山に行き、ロープウェイで上まで登りその後登山をしてきました。その日は日中35度位あり、ビックリするほど汗が噴き出しながら登りました。前日の加圧からの登山（階段登り）…。いったい私は何を目標しているのだろうと自問自答をしながら頑張りました（笑）。そして高校野球の頃だったら階段ダッシュ100本位は当たり前だったななどと今の自分でもあの頃に比べてまだまだと厳しく思いながら登っていました。

鋸山には地獄のぞき、百尺観音、でっかい大仏などがあり、そしてまだまだ蟬の鳴き声もして夏を感じる事が出来ました。

だんだんと日が暮れるのが早くなり、そして夕方以降には夏に比べ少しく涼しくなり夏の終わりを告げてきております。

待ちに待った夏ももう終わり…。少し寂しい気もしますが、これから秋から冬にかけて季節が変わっていくんだと実感しております。

9月になるとディズニーランドはハロウィンになります。

今年も残す所4ヵ月を切りました。。。少し切なくなるのでこの辺にしますが、今年もまだまだと思っているとまたすぐに年末になってしまいます。

やり残しが無い様に9月以降もバリバリ頑張る決心をするさいじゅんでした！！