

『ここだけの話』

2018/3 Vol.24 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・感動のオリンピック♪

毎日寒くて飽きて

きました…

FROM



西念純一

3月に入りました～！そして2月に行われたの平昌オリンピック感動しましたね～！！

今回はメダルも多く日本人選手本当に良く頑張りました(*^_^*)4年に一度のオリンピックで結果を出す為に本当に辛いトレーニングをこなしてきていると思います。

その一瞬の為に歯を食いしばりながら頑張っていると思うと自分も頑張らなきゃって思いました！今回色々な種目で感動が溢れたのですが、私個人的にはカーリングの面白さに惹かれてしまい、食い入るように見入ってしまいました。

カーリングはテクニック、作戦の立て方など色々難しいと思う反面、チームワークの大切さなどが重要なんだなと思いました。

女子の試合、銅メダルがかかった最終戦。相手は格上のイギリス。予選では敗退しているチーム。

笑顔が溢れる日本チームはどう相手に挑むのか？この辺が私個人的には最大の注目でした。

後半まで日本が追いつける展開。第8エンドで同点に追いつき。第9エンドで逆転。

そして、第10エンドで最後の最後まで勝敗が分からない展開へ…。

イギリスの最後の一投…。

日本の石がNO.1の位置へ！！

その瞬間日本の勝利が確定しました。藤澤選手は自分の最後の一投がミスってしまったのでと仰って

ましたがそれまで日本が攻めた結果、イギリスのミス誘い日本が勝利したのだと思います。

あー久々にスポーツに見入ってしまったな～(*^_^*)お風呂も入るのも忘れすっかりカーリングの虜になってしまいました。

もぐもぐタイムのあの女子会的な雰囲気醸し出していた姿を見てほっこりと完全に癒されて、でも試合が始まると真剣な眼差し…。

これからも本当に頑張って欲しいと思います。

今回の冬季オリンピック楽しかった～！もちろん皆さんも『そだね～』ですよ(^-)-☆

・おー寒い寒い…

皆さん、お体は大丈夫でしょうか？

今年に入り東京でも48年ぶりにマイナス4℃を記録したりなどをして、夏との気温差が約40℃ひらいております。

半年で40℃違っても体は気温差についていけずストレスがかかってしまいますね。沖縄などは一年の気温差は約20℃程度でしょうか？！

食べ物もちろん長寿の秘訣だと思いますが、気温差も結構関係があるのではと思っております。

寒い…暑い…そしてまた寒い…を繰り返しているどうしても体には負担がかかってしまいます(><)。

病院関係者の方にお伺いしてもこの時期は救急車の搬送が多いそうです。

内臓などは自分自身でコントロールが難しいので、仕方ないとしても筋力や生活習慣などは気を付ける事が出来ます。

寒い→動かない→筋力低下→代謝悪化→疲れやすい体→動かない→更に筋力低下→弱い体の完成…。。。

とならないように寒いからといって何もしないのは良くありません。運動はちょっと…という方はお酒の量や食事のコントロールをしてみたり、外に出なくても日々の生活習慣を変えることは可能です。

今日からしっかりと出来る事を行ってみてはいかがでしょうか？！

この時期は心筋梗塞や脳卒中が多くなると言われます。

心筋梗塞や胃がんなどは左の肩に前兆が現れる事があります。



胆石などは右肩に前兆が現れる事があります。

寒いからちょっと肩こりが出たのかな？ だけではない場合もありますので、症状が急に現れた方は出来るだけ早く医療機関に向いて下さい！！

あの時行っていけば～とにならないように気を付けて下さいね。

・西念日記

今年になってから少し早起きをして運動するのが日課となっている。

(日記なので日記口調で書いております。)

最初は早起きは嫌だな～と思っていたけど、意外や意外！ 起きるときだけはキツイが一旦家を出てしまうと朝日が上がるか上がらないかの時間は心地よ

いものだ。ちょうど家の前が水路になっているから水路の廻りを軽く走って汗を掻く。

これって何だかかっこいいな～っていう気分になる。

30代後半。もう一度体を作りなおす良い機会だと思う。患者さんに聞くと40歳や50歳を過ぎたら本当に疲れやすくなるし、体も変わりにくくなる。

今やらないでいつやるの！これが最後のチャンスと思い、今年になって少し本気になってみたのである。

イメージするのはやっぱりカッコイイおじさん。歳を取ったらああいう風になりたいと思われるようになる。っと今年を決意したのだ。

その為、先日酒々井のアウトレットで少しサイズの小さいパンツを買ったのだ！！

そんなこんな考えているある日…何だか目が痙攣を起こし始めた。最初は、数日で治るだろうと思っていたけど一向に治らない。

カッコイイおじさんになろうと思っている矢先にこれか！！と自分で自分に突っ込みを入れたいくなる。

でもこれは何なんだろうと思ひ、東洋医学的に考えてみることにした。

東洋医学では目に血(ケツと東洋医学では読む)が流れず、血の栄養不足になると痙攣や目のかすみなどを起こしてしまう。

血の不足…。血は肝(カンと読む)に溜められ、不足した所に必要に応じて流れている。

肝は筋肉をコントロールしている。っと考えると…

普段から目に流れている血が筋肉に流れている。早起きをし運動して疲れた体を回復させるためだ。

その為目に流れる血が少なくなって、痙攣を起こしてしまっている。

なんだ…ただ単に朝早く起きて運動する事にまだ体が慣れていなくて疲れているだけだったのである。。。

カッコイイおじさんまではまだ少し遠いなと、何気なく思ひ今日も朝の早起きと格闘するさいじゅんであった^_^;

・編集後記

先日、昨年からずっと通っている歯医者さんの先生から3月いっぱいまで退社しますと言われました。

昨年親知らずを3本も抜いてくれ、虫歯を治してくれた先生なのです。

もちろん歯医者さんなのだから歯の治療をして当然と言えば当然なのですが、歯を抜いたり治したりなどの歴史を辿るとやはり寂しい気持ちになりました。

歯医者さんは歯の治療をする所なので、口を開けたままであまり話す機会はないのですが、歯の治療をしてくれたと言う部分と最後に交わすちょっとした会話でしっかりとコミュニケーションを取っていたのだと思います。

そう考えると以前汐留や銀座で勤務、そして震災まで営業していた新浦安。そこから浦安に移転してきた時、もしかしたら今回の私と同じような少し寂しい気持ちの方も中には居たのではないかと思います。

整体院や鍼灸院、トレーニング施設の数が増え山ある中から選んで頂いて、お付き合いさせて頂いているので本当に色々な運命と言うか繋がりを感ぜます！！

震災が起こってから丸7年。

同時に新浦安から浦安に移転して丸7年です。

少しで皆さまの支えになれるように今後も何年も何十年もしっかりとお店を営業していけるように頑張らなくてはと更に思いました！！