

『ここだけの話』

2018/6 Vol.27 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・何もない6月だけど…

雨の時期が
始まりました！

FROM



西念純一

休みがない、イベントがない、梅雨で気分が乗らないと「ないない」付くしの6月の到来です！！

何故何もない6月に『雨の日』と言う休日を作らないのか不思議で仕方ありません…(笑)。

しかし、そんな6月にも良い日があります！！

そ、それは…

私、さいじゅんの〇〇歳の誕生日 (*^_^*)

そして長谷川先生のお誕生日でもあります♪

(5月末は木内先生の誕生日だったので、浦安駅前整体院は皆誕生日が近いのです…。)

いや、でももうあんまりこれから歳を取るの嬉しくはないですね…。

でも歳を取ってからのの方がカッコいい人っていますよね。

例えば俳優の江口洋介さんとか…。一つ屋根の下であんちゃんやっている時よりも今の方がメチャクチャ魅力的です！！

そんなダンディーな大人の男になれるように今から頑張ります。

さて、6月が終わったら大大大好きな『夏』がやってくるので今から楽しみです。

4月末のBBQを終えたあたりから徐々に腕と顔が日に焼けこ最近では、あれ?!「たいめいけん」

の人…。「松崎しげる」ですか?等と言われる始末…。これから夏なのに今からこれだと本当に真っ黒になりそうです。

でも、このニュースレターのタイトルにもなっているように『ここだけの話』を言わせて頂きますと、実は…脱いだら体は「真っ白」で黒いのは顔と腕だけなんです(>_<)洋服を着ていると出ている所のイメージで想像してしまいがちですが、体全部が黒い訳ではありません。

そして、例えば外が黒くても中身は『真っ白』ですので、皆さまそこだけはしっかりと押さえておいてくださいね!!(笑)

・世界禁煙デー

5月31日は『世界禁煙デー』ってご存知でしたか?

因みに日本では5月31日～6月6日まで禁煙週間となっているそうです。

私さいじゅんは今までタバコを吸った経験がありません。

一度位はと思った事もありましたが、もしハマってしまったら意志が弱い為、恐らく止めることは出来ないだろうと思い吸わずに今に至ります。

患者さんも含め、その話をすると絶対吸わない方が良くって言われるのですが、意外とそう言ってくれる方々は吸っているのです…。

そこでタバコの魅力は何なのか?

イライラするのを止める、脳が活性化する、手持ち無沙汰の解消、ダイエット効果、休憩、他部署など普段あまり交わらない方とのコミュニケーションなどと巷では言われますね。

魅力を書いてみると意外と多い!!

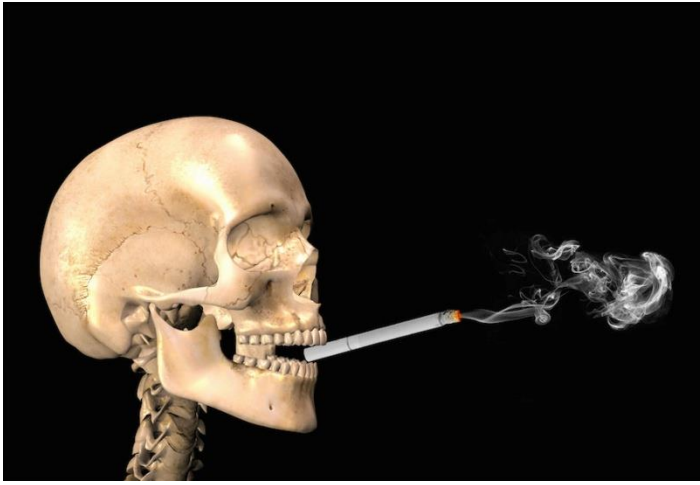
確かに飲んでいる時などタバコを吸わない私としては手持ち無沙汰で次々に料理を食べ、酒を飲んでしまう為**太ります**。

それこそタバコを吸わない最大のデメリットなのでは…と思ったりもします。

しかしやはり、タバコを吸う事で体に及ぼす悪影響の事を考えるとどうしても吸おうとは思いません。

脳を覚醒させるために吸っていたら認知症が進んだ…。

精神を安定させる為に吸っていたらうつ病を発症してしまった…。



がん、脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害、そして COPD（慢性閉塞性肺疾患）になるリスクの高さの方が吸っているの方が極めて多いのです。

COPD は呼吸が上手く出来ずに苦しい疾患です。

喫煙者のおよそ 20%がなると言われる疾患で、COPD になると平均余命が 5 ～ 10 年短くなる事が分かっております。

色々な事を考えるとやっぱり「百害あって一利なし」と言う言葉はあながち間違っていないのかなと思います。

以前サンフランシスコにあるライフカイトプロラクティックカレッジに人体解剖実習で行った時にタバコを吸っていたご遺体の「肺」を見ました。

本当に真っ黒でした。これこそが本当に私と違って(笑)中身が「真っ黒」状態ですので、タバコをこよなく愛している方は少しでも本数を減らせていけると良いですね。今から将来の体の本当の健康を考えていけると良いと思います。

・なくなると飲みたくなる…

先日、サントリーのウイスキー「白州 12 年」と「響 17 年」が販売休止というビックリなニュースが流れました。

しばらくの間（もしかしてずっと…）この 2 つのウイスキーが飲めなくなると自稱ウイスキー研究者である私はいても立ってもいられません (> <)

その為、ここ最近ではジャパニーズウイスキーから脱却し、「スコッチウイスキー」にシフトしていかなければならないのではないかと思っております。

ちなみにここ最近仕入れたスコッチは…

「シーバズリーガル 12 年」、「シーバズリーガル ミズナラ」、「グレンフィディック」、「グランツ」（グレンフィディックを作っている会社が販売しています）、
「マッカラン 12 年」、「ザ・グレンリベット ファウンダーズリザーブ」です。

ちなみにマイコレクションウイスキーは「響 ジャパニーズハーモニー」、「ジェムソン」（アイリッシュウイスキー）、「イチローズモルト ダブルディスティラリーズ」、
「イチローズモルト ミズナラウッドリザーブ」、「イチローズモルト ワインウッドリザーブ」、「ジャックダニエル」、「ジョニーウォーカー レッドラベル」、「カバラン」（台湾ウイスキー）などなどです。

好きなスコッチの特色はスモーキーな物よりも少し果実の香りや味がする甘めのもの！

最初は何となく好みでウイスキーを買っていましたが、やっぱりしっかりと学ばなくてはいけないと思い、ウイスキー本を購入しました。

最近の日課はウイスキーを飲みながらその飲んでいるウイスキーのページをめくり歴史を知る。

どういった経緯でそのウイスキーが作られたのかを見るとますます美味しく感じられます！！

どうです！！趣味が無い感じがバレバレでしょ^_^;

色々なウイスキーに囲まれながらその日の雰囲気や飲みたいウイスキーを選ぶ！！

こうなるとますますアル中な感じがしますが、飲むのはダブルで 1～2 杯程度。とっても健康的です！！

皆さんも自分に合ったウイスキーを探してみたいかでしょうか？！

そのうちスコットランドにウイスキー工場見学に行きたいなと切に思う、さいじゅんでした。

・編集後記

最近ドラマの『おっさんずラブ』にハマってます。

今回はもう最終回なのですが、おっさんでも恋愛になるとここまで本気になれるのかと思います(笑)。

そして、同世代の松坂大輔投手が頑張っております。

テレビで観るとだいたいおっさんだなと思いつつながら観るのですが、松坂大輔がおっさんって事はあー私もだいたいおっさんなんだなと自覚させられます…。

しかし、『おっさんずラブ』の様に松坂大輔選手や同世代の頑張っている人の様に私もまだまだこれから頑張らなくてはなりません。

体力面では 20 代には劣っても松坂大輔の投球術の様にっおっさんだから出来る事もあります。

さー全国のおっさん達！！若い人に負けずに頑張りましょう♪気持はまだまだ 20 代前半です (*^_^*)