

# 『ここだけの話』

2018/8 Vol.29 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## 暑いので熱中症

### にご注意を！

#### FROM



#### 西念純一

### ・暑い暑い夏がやってきた！

8月になり7月同様に暑い日々が続いております。

この暑さはいつまで続くのかな〜っと思ってしまうますが、通常は8月が一番暑いですよ…。

この暑い中、千葉県の高球野球はもっと暑い夏になりました。

今年は100回記念大会という事もあり、千葉県は全国でも学校が多い為、西千葉と東千葉に分かれます。

私の時は80回記念大会でしたので、その当時も西と東に分かれました。

もう20年が過ぎてしまった…。

ご存知の方も多いと思いますが、とうとう千葉代表が決定いたしました。

東千葉代表が『木更津総合高校』で、西千葉代表が『中央学院高校』です。

この浦安地区は西千葉に該当するのですが、我が浦安の「東京学館浦安高校」が惜しくも決勝で涙をのむ結果となってしまいました(;\_;)

是非甲子園で活躍する姿を見たかったのですが、これも勝負の世界！仕方ありません。

木更津総合高校はここ最近では千葉県の甲子園常連校！今年の夏も期待大ですね♪

そして、中央学院高校は春の選抜も出場した今回目玉の高校です。

元々中央学院は千葉ではいつも上位にいる選手で私の代のピッチャーもドラフト3位で巨人に入った程。高校時対戦しましたが、球が早くショートゴロを打つのが精一杯でした…（笑）。

さーこれで千葉の役者が整いました。野球王国千葉の底力を是非今年の夏は全国に見せて欲しいと思います！！

頑張れ〜「木更津総合高校」&「中央学院高校」♪♪さ〜更に今年の夏は暑くなりそうだ☆

### ・こんな時期に何故…???

暑い暑い…。こんなに暑いとついつい冷房の温度設定を低くして涼んでしまいますよね。

でも冷房の当たり過ぎには気を付けて下さい！！

以前から来られている患者さんでここ3年位ぎっくり腰をされておられませんでした。

元々当院に来られたきっかけは毎年3回くらいやっしまぎっくり腰を解消する為。

来られてからは殆どそのような状態になってなかったのに、久々にやっしまつとご連絡を頂きました。

やっしまつその日の生活を聞くと…。

朝から庭の草むしりをして大量に汗を掻いていたそうです。そして、そのまま着替える事もなく冷房の中でうたた寝(-\_-)zzz

そして起きてから夜の食材を買いにスーパーに行き2リットルのペットボトルを2本&食材を抱えて帰り道ながら若干の腰痛を感じたそうです。

その夜からだんだんと腰が痛くなり、動けなくなったとの事でした。

原因は…そのままですね。

大量に汗を掻き筋肉が硬くなり、濡れたTシャツのまま寝てしまった事でご自身が思っていた以上に体が冷えてしまい、そしてそのまま重い荷物を運んでしまい、筋繊維に負荷がかかってしまったのです。

元々ぎっくり腰になりやすい方なので、気をつけなければいけなかったのですが、しばらくぎっくり腰になってなかった事で忘れていたと仰られておりました。

幸い、深い筋繊維まで傷ついている感じではなかったので回復は早かったのですが、それでも数日間は日常生活が困難だったそうです。



体を冷やすと急激に血行が悪くなる為、やはり冷やし過ぎは良くありません。私もぎっくり腰はやったことはないのですが、夜通しクーラーをつけっぱなしにしているので気を付けていきたいと思います。

## ・ファスティングやってみました(^\_-)-☆

突然ですが、『ファスティング』ってご存知ですか？

先日ご来院の患者さんがいきなり激やせてビックリ。その理由を聞いてみると『ファスティング』をやったとの事でした。

ファスティングと聞いて、聞いた事はあるけど正直断食でしょ！位しか知らなかったの、細かく聞いてみました。

「ファスティング＝断食」なのですが、今回行ったのはただ食べないダイエットで

はない事。

朝は酵素ドリンクで栄養を摂取し、昼は通常食。そして夜はカロリーはもちろん糖質等にこだわった代替食。

そしてそれを2週間続けるプランを実際行ってみました！

2週間で2度ほど絶食日があるのですが、その日は多めに酵素ドリンクを摂取するので栄養には全く問題がありません。

絶食と聞くとそんなの出来そうにない…。っと感じるのですが、これが意外にも少しずつ摂取を抑えていると水を沢山飲む為きつくないのです。

そして、、結果は…な、なんと約2週間で6.7kgも減少\(\simo\sim)/

こんなにも落ちるのかと自分自身ビックリしました。

ファスティングサロンでも通常は2～3kg落ちるくらいだから本当に頑張りましたねとお褒めのお言葉を頂きました！！

大人になってから人に褒められるってないから久々に嬉しかったですね(^\_-)

でも私の勝負はここからなのです！今年ファスティングの前に行っていたランニングやトレーニングと合わせて約8kg体重が落ちております。

しかし、後2kg。何が何でも落とさなければなりません。

最近では、落としたら何かあるの？何を目標しているの？？と良く聞かれるのですが、ただ単にかっこいいおじさんになりたい。

元洋服屋と言う事もあり、かっこよく洋服を着こなしたいと強く思っているだけなのです。

仕事的にも太っていたら「もう少し体重落とさないと腰痛や膝痛治らないですよ」って言えないですね(^\_-)

40歳を目前としてもう一度自分自身の体を整え、皆様にしっかりと施術を出来るようにこれからも頑張ります☆

興味のある方はご相談下さい！もしかすると浦安駅前整体院でも始めるかもしれませんよ～>^\_^<

## ・編集後記

お盆期間があるこの8月。皆さんは、この夏どのように過ごされますか？

ご旅行に行かれる方が結構多い事にビックリです。中にはロサンゼルスまで大谷率いるエンゼルス試合を観に行かれる方もいます。

夏休みにロサンゼルス…。憧れますね～！いつか私も大谷を観に行きたいと思います。

お仕事の方は意外にもこの時期は電車も混んでないし、職場に行ったら電話もならないし、仕事が捗ると言われます。お盆を外した別の時期に旅行した方が安くて混んでなくて良いですね。

さて、先月7月28日に行う予定だった浦安花火大会が台風12号の影響で急遽中止になってしまいました…(;\_;)

ここ最近では毎年行くのが日課となっており、今年もチケットを購入しておりました。

もう、何で今までこんなにクソ暑かったのに花火大会の日だけ台風なんだよ！！！！と怒り心頭の方も多いと思います。(私も含めて…)

関係者の方はずっと準備されていただろうに…。本当に何なんですかね(;\_一)

お店も早終いの準備をしておりましたので、その日は18時で閉院しました。

まー自然の事なので仕方がありません。こんな日は家でゆっくりするのが一番と思い、いつも以上にゆっくりと土曜日を堪能させて頂きました！

花火の楽しみはなくなりましたが、まだまだ暑い夏は続きます♪この暑い夏を多に楽しみましょう(^\_-)-☆