

『ここだけの話』

2018/9 Vol.30 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・夏の終わりをを感じる今日この頃です…

**暑いので熱中症
にご注意を！**

FROM



西念純一

9月になりました。

少しずつ涼しくなるとはいえまだまだ暑い日は続くと思いますので、皆さま、引き続き熱中症対策をしっかりと行ってこれからの季節を楽しめるようにして下さい！

もう既に大分前の事の様に感じられますが、8月に行われた100回目の甲子園は見られましたでしょうか？！

本当に今年の甲子園は熱かったですね！！逆転サヨナラ満塁ホームランがあり、サヨナラツーランスクイズがあり、1人で予選から甲子園の決勝まで投げ抜くピッチャーがいたり、史上初2回目の春夏制覇をしたりなど見どころが本当に満載で、どの試合も手に汗握りました。

毎日夜の「熱闘甲子園」を観るのが日課となっておりましたが、今はそれが終わり心にぽっかりと穴が空いた状態です…（笑）。

これからは彼らのプロや大学での活躍を期待したいと思います。（気持ちはお父さんな感じです。）

さて、そんな暑かった夏もだんだんと日が暮れるのが早くなってきて夏の終わりを感じている今日この頃ですが、皆さんはどんな心境でしょうか？

やっと暑かったこの夏が終わると思っている方もいるでしょうし、少し寂しさを感じている方もいるかもしれ

ませんね。私は、後者で寂しさを感じております。

しかし、秋は秋であの寂しい感じが結構好きなので、それはそれで楽しみながら皆様の施術をしっかりとさせていただきます。

だから皆さん、しっかりとお店にいらして下さいね（笑）

・ファスティングを始めます！！

少しお店の宣伝になってしまうのですが、この度浦安駅前整体院ではファスティングプログラムを開始致します！

まず、ファスティングって何？と言う方もいらっしゃると思うので、ファスティングの説明から…。

ファスティングは断食の事です。え？！じゃーご飯食べれないの？！と思った方ご安心ください！

浦安駅前整体院のファスティングプログラムはちゃんとご飯が食べれます（笑）。基本的に朝は酵素ドリンクだけを摂取して頂きます。

そして昼ごはんは普通に食べて下さい。夜ごはんは…体をしっかりと絞っていきたい。とかすぐに結果を出したい方は添加物などが入っていないアシスト食を。長期で体を変えていきたいと思っている方はいつもと同じように夜ごはんを食べて下さい。昼も夜もし気をつけられるのであれば、甘いもの、脂っこいもの、お酒等を極力なくした方が効果は出ます。

14日間（準備期や復食期を入れると17日間）のプログラムで7日目と14日目はファスティング日ですので、その2日間は酵素ドリンクだけで過ごします。お水を沢山飲んで頂きますので皆様が想像しているような空腹感に襲われる事はほとんどありません。ですので、誰でも安心して行えるプログラムです。

さて、ここで何故ファスティングを行う必要があるのかです。

ファスティング＝断食＝ダイエットと思ってしまう方も多いと思うのですが、体重が減るのはファスティングの副産物と考えて下さい。

ファスティングを行う一番の目的は『消化器官の休息』です。現代社会では食が飽和し、「食べ過ぎ」の状態にあります。そして、その食には食品添加物や白砂糖たっぷりの加工食品、トランス脂肪酸など体内の消化酵素を大量に無駄遣いさせてしまっており、本当だったら解毒やターンオーバー等の代謝に使われる酵素が不足状態に陥っている為、腸が汚れ免疫が低下し風邪や様々な病気にかかりやすくなります。



ですから、免疫を上げ風邪の引かない体作り。病気にならない体作りをする為にどんな方にもファスティングはオススメなのです！！

そして、「腸」はセロトニンと言う幸せを感じるホルモンを 95%作っております。

セロトニンが出ない事で気分が塞ぎ込みがちとなり、終いには「うつ病…」になり兼ねません。逆に「腸」を綺麗にする事でうつ病などの改善をする事が可能となります。

「腸」を綺麗にしておく事で、幸せを感じ風邪にも病気にも、アレルギーにも負けない体が作れるファスティング。是非皆さんも騙されたと思って試してみてくださいね(^_-)-☆

・旅行日記

7月の終わってから8月上旬にかけて沖縄へ旅行に行ってきました。

今回は3泊4日の旅行予定！しかし、1日目に沖縄に到着したのは18時30分過ぎ、

そして4日目東京に到着したのは昼過ぎの13時。実質2日間しかない今回の旅行。さてさてどんな旅行になるのか？！

1日目は沖縄に到着してすぐ行きつけの居酒屋さんへ！！

「わたんじ」という居酒屋さんなのですが、ここがー美味しい事！味付けも何もかもが私の好みなのです（*^_^*）

1日目は美味しい料理と泡盛で終了。

2日目は朝早起きしてちゅら海水族館の北東にある古宇利島へ。

古宇利島へ渡る時の「橋」が何とも言えない位絶景なのです！！沖縄へ行ったら是非とも古宇利島へ行って欲しいです。

そしてその後はちゅら海水族館に程近い、瀬底島に行き海に入りました。

今まで行った海の中で一番透明度が高く、水槽の中に顔を突っ込んでいたみたいでした>^_^<

今回は夕方まではいなかったのですが、瀬底島は夕日スポットとしても有名なので、カップルの方は是非どうぞ♪

3日目。。。この日がまさか…

夏の沖縄！！非日常的な空間でゆったりと過ごせるはずでしたが…。

な、なんと浦安の花火大会を中止に追いやったあの台風が西に進路をとり、それが沖縄へ（> <）

雨や風が酷く、海は遊泳禁止に…もーオーマイガー（～o～）と言うしかありません！！

あの思い描いていた僕の夏休みが台風によって奪われました…。

そんな3日目は道の駅に行きマンゴーがたっぷりと乗っているかき氷を食べたり、出来たてのサーターアンダギーを食べたり、以前出川哲郎の充電させてもらえませんか？という充電バイクの旅の番組で出川が行ったタコスの発祥の地に行きタコスとタコライスを腹いっぱい食べる一日中食べ歩きの日になりました。そして勿論その日の夜は、ゴーヤチャンプルーやら島らっきょうやら海ぶどうやら1日目に行った「わたんじ」で食し、お腹パンパンの一日となりました。そんなこんなで終わった今年の旅行。でも沖縄に無事に行き帰って来ただけで良しとしてまた次の旅行の計画を立てようと思いました。

・編集後記

8月はお盆期間に院内のエアコンが故障し、不動産屋はお休みで誰にも連絡を取る事が出来ず暑い中ハンカチ王子張りに汗を拭き施術に邁進致しました。ちょうどその時に当たってしまった患者さん、大変ご迷惑をお掛け致しました。

そして9月から新メニューのファスティングプログラムの準備に追われ、朝から晩まで施術と資料作成、スタッフミーティングと色々な事が目白押しな1ヵ月でした。しかし、頑張った甲斐もあり無事に新メニューのスタートを切る事が出来ました。

そんなこんなでバタバタした8月を終え、今年も残る事あと4ヵ月。

ディズニーランドではハロウィーンが始まり、色々なお店でハロウィーンの飾りが売られております。

だんだんと季節は秋に移り変わっているようです。

気が付いたらあれもう年末…（> <）となる前に今年やり残した事を片づけて行ければ良いですね。

私もまだやり残したことが…。今年になってまだ書類に手をつけてない…(T_T)/～～～

税理士さんにこっぴどく叱られる前にしっかりと片づけたいと思います。

皆さんも夏休みの宿題の様にギリギリになって焦らない様に今から気をつけて下さい♪