

『ここだけの話』

2018/10 Vol.31 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・変化の年(^^♪

ハロウィン🎃が

やって来る

FROM



西念純一

9月はここ最近で一番過ぎるのが早い月となりました。

何ででしょうか？充実していたのかな？

そして、10月を迎えました。だんだんと涼しく（寒く？）なり更に秋や冬を近く感じるようになった今日この頃です！！

今年も残すところ後3か月を切り、気持ち的にも少しソワソワしてきてます。

皆さん今年やり残したことはありませんか？

私は今年体を鍛え直すことが目標でした。

体重は年始から比べると11.5kg減少し、体脂肪は12%前後。

そして内臓脂肪も皮下脂肪も共に減り、筋肉量は加圧トレーニングの成果が過去最高の記録を更新しました(*^^^)

パンツも2サイズダウンし、ファッションも楽しめております♪

最近ではそんなに落として大丈夫？？病気じゃないの？？？つといわれる始末。。。

これでも適正体重よりまだ少し多い位なんですよっいつもお伝えしております。

しかし、あまり体重を落としすぎるのとは思い、現在では加圧トレーニングで筋肉量や体力を維持し、ボディメイク中心に過ごしております！！

そして、コレステロールが最終的に下がり健康的な体を身に着けるのが目的です。

しっかりと体の外も中も綺麗にしていきたいと思います。

今からでも何とか体を変えたいという方まだまだ間に合います!(^^)是非チャレンジしてはいかがでしょう？！

・活性酸素

秋になり夏の暑さが和らぎ少し寂しさを感じております。

この時期は何かと『…秋』と言いますね！！皆様は何の秋になるのでしょうか？

「スポーツの秋」「食欲の秋」、そんな優雅なこと言ってもらえねーよ！！「仕事の秋」だよって方もいるかもしれませんが…。

色々な秋があると思うのですが、皆さんに気を付けて頂きたいことがあります。

それは…どれも過剰になり過ぎないで下さいということです。

『活性酸素』というのをご存知でしょうか？

よく巷では体に溜まると害になると言います。

実は活性酸素…増えすぎてしまう原因は「ストレス」「大気汚染」「添加物摂取」「たばこ」「薬品」「紫外線」「激しい運動」などが挙げられます。

スポーツの秋だからと言って過剰になるまでスポーツをしたり、、、

食欲の秋だからと言って物を選ばず何でもかんでも食べたり飲んだりしたり、、、

仕事の秋だからと言って深夜遅くまで残業ばかりしたり、、、

そんな状態になると体の中に活性酸素が増え、正常な細胞まで破壊されてしまいます。

このように聞くと活性酸素は体に溜めない方が良いという話になると思いがちなのですが、その「活性酸素」実は免疫機能の役割があります。

がん細胞を攻撃し、体内の余分な水素と結合して水になります。

体内の通常の代謝活動の中で2%は活性酸素になると言われております。



言い換えれば2%はあるべき姿でもあります。

増えすぎるのは勿論よくないのですが、現代人には必ずと言っていいほど必要なものでもあります。活性酸素は『悪』みたいになり、それを除去するばかりですと、活性酸素の良い働きも同時に失っていることになるので、もう一度生活習慣を見直していただければと思います。

・最近の出来事…

・先日 17 年ぶりに車をぶつけました…。

17 年前は免許を取ったばかりでしたので仕方ないとしても今回は本当に不意でした。でも言い訳をさせてもらおうとセンサーが反応しなかったのです。

センサーが反応しない位、低い位置に壁が飛び出していたのです…。修理にはオイル交換なども入れて 7 万円かかりました。

・10 年前以上に行ったイタリアで買った革靴が壊れたので、お店の近くの修理屋さんに持っていくと 2 万円以上修理にかかると言われました。

買った金額よりも高くてどうしたことなんだろう…。それも応急処置程度しか出来ないと言われる始末。

とりあえず検討しますと言ってお店を後にしました。

妙典のイオンの修理屋さんに持っていくと 1000 円で修理してくれました。

もちろん、ソールの張替えなどは全部したわけではありませんが、見た目は全く分かりません。

・先日久しぶりにコストコに行ってきました。

一時期新浦安のヨーカドーの跡地に出来る噂が] ありましたけど…。結局「OK ストア」が入ったのでこれからも幕張まで行かなきゃですけどね(;´▽`)

そこで、肉を買いました。その肉はハンバーグみたく丸くなっており、それをそのままフライパンで焼き別に買ったハンバーガーのパンズに挟み、レタスとトマトとチーズを間に入れたらコストコで簡単アメリカンバーガーが出来上がりました。

肉厚なお肉なので思いっきり口を開け、ハンバーガーを食べたら今年行ったガムのハンバーガーに似ていてとても美味しく感動しました(*^^)v

・徐々に 10 月から下町ロケットのドラマがやるので、下町ロケットゴーストの本を読み始めました。

そんな私の最近の出来事。

自分で書いていて本当に平凡だな…と思いました。それにしても車の 7 万円は痛かったです。しばらくは質素に生活をしていきたいと思います(笑)。

・編集後記

10 月になり色々なお店がハロウィン🎃な感じになってきました。私はこのハロウィン🎃結構好きなのです(*^-^*)

このハロウィン🎃&クリスマス🎄の時期が一年でも唯一院内の飾りつけをすることが出来るので、いつもと違う気分が施術に望めます！！

今年は有線も入れたので、ハロウィン🎃&クリスマス🎄の音楽も期待してください！！

その時期のオリジナルの曲をバンバンかけていきたいと思います。

先日エアコンの点検工事があった為、徐々に休日出勤をしました。週に 1 回の休みで休日出勤だと 13 日連勤となります (> <)

その時にこの 4 月から溜め込んだ書類という書類を 4 時間ぶっ通しで行いました。

今日を逃すとまたやる暇がない為、本当に集中しました。

やっぱり終わった後はずっと突っかかっていた何かが取れた感じで気分はスッキリ！

しかし、体はグツリ…。本当に疲れました。。。

いつもの施術の方が断然体が楽です。慣れないことはするもんじゃなないと思いつつもやらなければ誰もやる人はいないので頑張りました。

今年もまだまだ年末に向けてやる事が満載です！一つずつ後回しにせずにこれからはしっかりと行いたいと思います。

皆さんも忙しさにかまけて面倒なことを後回しにしないようにして下さいね！私みたいに後でしっぺ返しを食らいますよ…。