

# 『ここだけの話』

2018/1 Vol.22 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・新年明けましておめでとうございます！！

とうとう2018年の幕開けですね！！

2017年は1月から電子診察券の「アプリ」を導入し、5月には3ヵ月間かけて店舗のパンフレットを作り上げました。そして8月から木内先生が浦安駅前整体院のニュースタッフとして仲間入り。

色々と変化があり実りのある1年でした。

2018年はどんな年になるのか？そして、どんな年にしていくのか今から楽しみです。

これからますます浦安駅前整体院は進化をしていきます！皆さま今から楽しみにしていて下さいね♪

さて、お正月休みは皆さんどのように過ごされましたか？

初詣や親戚廻り、年末からテレビに張り付いて動かない方、朝からお酒を堪能している方、旅行に出かけていて日本にいない方、お仕事の方など皆さんそれぞれ違ったお正月をお過ごしかと思います。

私は年末に新調した板を手に入りにスノーボードに行つてこようと思います。（このニューステーターを書いているのが年末な為、行ってきましたとは書けませんでした…(^\_^）

そして年始は初詣や親戚廻りの予定です。

子供の頃は親戚廻りは何だか気恥ずかしい感じで嫌でしたが、お年玉が貰えるのでお正月は大好きでした。しかし、その頃と今ではお正月は気分は大分違いますね…(笑)。



勿論ですが、歳を重ねるとどうしてもお年玉をあげる立場になります。

たまには私にも誰かお年玉を…っと思う事もありますが(笑)、お年玉をあげて喜んでいる姿を見ると昔は自分もあんなに無邪気に喜んでいたんだなと素直に思い、あげる喜びを感じますね。

私から皆様にはお年玉はさすがに難しいのですが…(笑)、お年玉以上に価値のある体の情報や施術を出来るように頑張りますので、楽しみにして頂ければと思います♪

## ・お正月太り改善♪

年末の忘年会や納会、そしてお正月の宴…。

気が付いたらお腹にお肉がドヨヨヨーン(～o～)って経験皆さんもあるのでは…。

実は私もこの年末年始は本当に太るので怖いです…(T\_T)年末は忘年会等があってもまだ仕事で動くのでそこまで体重増加には至りませんが、年始は明らかに動かなくなるので気が付いたらプラス〇〇kg 増加…になりそう。。。

そこで今回は年末年始の体重増加予防対策！！

年末年始は体重が増える原因は大量に飲み食いをして動かなくなる事！！

では飲み食いもせずにひたすら運動すればいいじゃんと思いますが、それが出来たら誰も悩まないはず。

ここでは飲み食いしても太りにくい状態を目指していきます！！

まず、季節的に気温が低い為、人間の本能的に蓄える状態になります。ですので、無意識に脂っこいものや塩分の濃いものを摂取しがち！

特に保存食であるおせち料理などは塩分が多く使われております。

塩分を沢山摂取すると血液の濃度が濃くなる為それを薄めようと体内に水分を保持しようと働く為「むくみ」が生じてしまいます (> <)。

この「むくみ」が体のブヨブヨ感を作っているのです。



さて、その「むくみ」を解消させる為には…

『カリウム』を多く含まれた食品を摂取して下さい！！！！

『カリウム』には体内に溜まった水分を排出させる働きがあるので「むくみ」を解消する事が出来ます。

因みに『カリウム』を多く含む食品は私が大好きな納豆、ほうれん草、わかめ、ニンジン、アボカド、バナナ、メロン、キウイなどがあります。これらの食材を多く摂取し、「むくみ」を解消していきましょう♪

ここで要注意！！「むくみ」があると水分を控えがちになるのですが、これはNG！！

水分を控えてしまうと逆に体内に水分を溜めこもうとするのできちんとお水

などのお酒ではない水分を取って下さいね>^\_^<

さ〜これであなたも正月太りを克服していきましょう！でも、本当は少し運動して下さいね(笑)。

## ・読書始めます！

2017年は本を読む読むと思っていても何だかダラダラと無駄に時間を使ってしまい読めませんでしたので、2018年は本を読みます。

このニュースターもそうですが、文章の書き方や色々な物の見方など見識を備えた人になるべく今年は本を読み漁っていきたくて考えております。

ジャンルは問わず、小説に始まりビジネス書や漫画…?なども含めて色々と読みます。

先日、市川市本八幡にあるコルトンプラザの本屋さんに行った所、以前読んでいた「東野圭吾」の特集棚が設けられていました。

今まで東野圭吾作品をどの位読んだのかな?と思い本の数えてみたらなんと24冊。自分で思っていた以上に東野圭吾にハマっていたのかな…。確かに今までで色々読んだなとは思っていましたが、意外に多くてビックリ(\*^。^\*)読みやすくて面白いのでペラペラとページが進むので本が読めない方でもオススメですね。

私が本を読み始めたきっかけは白い巨塔との出会いでした。

ちょうどカイロプラクティックの学校を卒業した時で体の構造を学んだばかり。。。白い巨塔の内容は小難しい体のお話し。学んだ事と本の内容とがリンクして本当に引きずり込まれるように読みました。

ちょうどその頃アメリカサンフランシスコまで人体解剖実習に行き、これまた本の内容と実習がリンクした為、ページが止まらない止まらない。

5冊あった本をあっという間に読んでしまいました。こうして本にハマった私は東野圭吾を始め色々な小説にハマっていったのです。

もっともっと奥の深い人になるべく今年は本にまみれた生活を送ろうと思ってます(^\_-)v

## ・編集後記

毎年12月31日の夜中。日付が1月1日に変わる瞬間いつも時計を眺め、あー今年もあと何秒で終わってしまう。

どうしよう…と思うのは私だけでしょうか？！

そして来年もまたこの時が来るんだよね〜といつも思います12月31日から1月1日に年が切り替わります。

1年という風に考えると長い感じがしますが、過ぎてみると1年は本当にあっという間に感じ過ぎていきます。

先日患者さんとの会話の中で昔に比べて月日が早く過ぎるのは新しい事がなくルーティーンになってしまうからだと言われていました。

新しく色々学ぶ小学生などは時間が長い。だから私は色々学ぶ事にした。色々学べば時間が長く感じるでしょ。そうすれば『歳を取らないから老けない』と思うの…。と真顔で言われていました。最後の『歳を取らないから老けない』っていうのは何とも言えませんが^\_^;、新しい事を学ぶのは共感できますね！皆さんも2018年新しい事を始めてみてはいかがでしょう？もしかしたら時間が長く感じられるだけでなく『老けない』かもしれませんよ…(笑)。

いよいよ2018年の始まり。こうしてまた新年を無事に迎える事が出来て、そしてまたこのニュースターを発行出来て嬉しく思います！！

今年はどうなるのでしょうか？またどんな年にするのか楽しみで仕方ありません。

今年も皆様にはしっかりと施術やトレーニングを提供し更にステップアップ出来る年にしていきたいと思っております。

今年も浦安駅前整体院をどうぞよろしくお願い致します！！