

『ここだけの話』

2019/2 Vol.35 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・2月になりました。

毎日寒いですね

(*´Д`)

FROM



西念純一

今年も早いものでもう1か月が過ぎました。

残りあと11か月ですね。毎年同じことを書いている気がします(笑)。

私事で言うと1か月が過ぎるこのタイミングでやっと体が絞れてきました。

お正月休みもしっかりと節制して動いていたつもりなのですが、やはり体重が若干増加してしまいました。その後も気持ちの乱れなのか心の乱れなのか分かりませんが、食べたい欲求が増し、適量だったら何も問題ないのに食べすぎたり飲みすぎたりしてしまい、そんなに受け付けなくなったはずの胃をパンパンになるまで膨らまして後悔をする…を繰り返してきました。

その為、気が付いたら3kg増量キャンペーンとなってしまいました。。

しかしながら私には強い味方がいます！

昨年から行っているファスティングと加圧トレーニング♪週に1回のファスティングとトレーニングの効果もあり、体重も体脂肪も戻ってきました(*^^)v

体重だけ考えると痩せる必要性はあまりないのですが、腸内環境改善を目的としているので、継続的にこれからも「ファスティング」は行っていきます。

腸が汚れていると免疫が低下して、将来的に病気になりやすくなっちゃいますからね！

今年もしっかりと体の内と外を鍛えていきたいと思います。

さて、最近お店でインスタグラムを始めました。美容をメインとしたインスタです。興味がある方は、いや皆さん是非フォローを宜しくお願い致します。

それと同時に個人インスタも始めてみました。でもこれは日記的なもので美味しいもの食べたとか、旅行先の写真などを残して思い出を個人で楽しもうと思っております。

今、世の中的にはSNSがとても盛んで付いていくのがやつの状態です。

分からないからいいや…だとどンドンおじさん化してしまうのでしっかりと若者に負けぬように付いていきたいと思います。

・今年も強敵「インフルエンザ」

ここ最近、あちらこちらでインフルエンザが流行っていると聞きます。

こども流行るとやっぱりインフルエンザのワクチンを打っておけば良かったな…と少し後悔しております。

しかし、流行り始めてしまった今後悔しても遅いので、出来るだけ予防はしていこうと思っております。

手洗いうがいはもちろんの事、しっかりと栄養を摂取し睡眠時間を確保する。

1日の疲れは出来だけ翌日に持ち込まないようにして免疫を下げないようにする。そして体を冷やさないようにする。

出来ることは沢山あると思います。

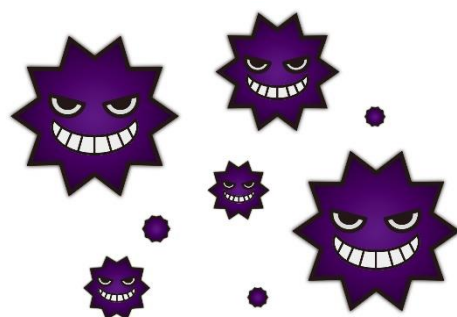
まっ、それでもかかってしまう時はかかるんですけどね(;´▽`)

しかし、今年にはシオノギ製薬から新薬が登場し、それがまたすぐに効くという事で少し安心しております。。

「ゾフルーザ」と言う薬の様なのですが、今までのタミフル、リレンザ、イナビルと比べて何が凄いのか？調べてみました。

まず、「1回飲めば治療は終了」という事で大分お薬を飲む負担は軽減します。

そして、今までは体内の細胞で増殖した後、細胞外に出るところをブロックしていたそうなのです。



今回の「ゾフルーザ」は細胞内での増殖をブロックしてくれるそうなのです。

インフルエンザウイルスが体内から早くいなくなってくれるのは本当に助かりますね。

今年インフルエンザに罹って新薬を飲んだ患者さんに話を聞いたら本当に早く症状が緩解したため、家でずっと暇だった…。っという意見を伺いました。

やっぱり今年の新薬は違うんだなっと思いきや、、もうすでにゾフルーザ耐性ウイルス（ゾフルーザが効かないインフルエンザウイルス）が生じたそうなのです。ウイルスも生き残りに必死という事でしょうか？！

人とウイルス、常にいたちごっこではありますが、製薬会社さん更に頑張っってウイルスに負けないで下さいね♪



・ホテル三日月

先日のお休みの日にあの「ゆったりたっぷりの～んびり 旅行けば三日月 ホテル三日月」の歌で有名な、そして金のお風呂が盗まれたことで有名な『ホテル三日月』に行ってきました。

場所は木更津なので小一時間くらいで行けるのであつという間ですね。

何をしに行ったかという週に一度のお休みなので、宿泊ではなく日帰りスパを堪能してきました。

平日という事もあり、そしてネット上に落っこちている割引券も利用して大人 1100円程度で、ゆったりたっぷりの～んびりを満喫することが出来ました。

スパの利用者は屋内プール（70mのスライダーあり）、屋外プールも利用できるのです。

この時期に屋外…っと思われませんが、もちろん温かい温水プールになります。

そしてお風呂の方は…広くて本当に最高です。

リハビリ用の回ることのできるプールや金と銀の風呂。そして、大きなお風呂がいくつもありました。

中には海水？って感じる位しょっぱいお風呂も…。

そしてそして、露天風呂もドカーンと広くていくつものお風呂が楽しめるようになっていました。

男性のお風呂は1階なので、あまり景色は堪能できませんでしたが、女性の方は3階ですので、東京湾を満喫できるとか…。

プールも使ってお風呂も広くて最高なのに格安だなっと思っちゃいました。

時間を見つけてまたちよくちよく行ってみたいと思いました。

近くに木更津のアウトレットがあったりもするので、買い物ついででもゴルフのついででも楽しめちゃいますね。

こんなに「三日月」の事を推してたら三日月の回し者？っと思われちゃうかもしれませんが、実際なかなか良かったです。

今日は暇だな…っという方は是非行って見て下さいね！！

・編集後記

先日浦安駅前整体院のスタッフの彼女が接骨院に就職をしました！！しかし、一か月もしない間になんと退職してしまったそうなのです。

これには何か理由があると思ひ聞いてみたら、その接骨院では鍼灸の学校に通っている学生に鍼を打たせていたそうなのです。

それを知ってしまった彼女さんはどうしても自分が納得できない部分があるからと退職を決意したそうです。

そりゃそうですよね。もしその事実を知っていて査察が入ってしまったら本人が行っていないでも共犯として扱われてしまう訳ですからね。

今回は辞めて正解だったと私も思います。

接骨院や整骨院、整体や鍼灸、リラクゼーションと今この業界は乱立しております。

その中で出来るだけ人件費を安くする為に、学生や無資格者に施術を行わせているところは本当に多くあります。

浦安駅前整体院はスタッフ全員国家資格者です！！

今年で10年が経ちますが、正々堂々施術に当たらせて頂いております。

これからも皆さんの信頼できる施術所であり、施術者であるために努力を続けていきます。