

『ここだけの話』

2019/4 Vol.37 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・～10 t h Anniversary～

祝🎵10周年
今後も頑張ります

FROM



西念純一

2019年4月で浦安駅前整体院は10周年を迎えました！！！！

10年というのは少し感慨深いものがありますよね！ちょっとした節目というか…。

当初は新浦安駅前整体院として「浦安」ではなく、「新浦安」でお店を始めました。

約2年後の『東日本大震災』によって「新浦安」での営業が困難となり、この「浦安」の地へと移って来たわけです。

早いもので移転してから8年が経過し、そしてこの4月で丸10年！！

10年ひと昔とは良く言ったものですが、あっという間に時間が過ぎてしまったという印象の方が強くそんなに時間が経過した実感は全くありませんね…(笑)。

しかし、10年前に比べて疲れやすくなりました。白髪も多くなりました。シワも増えました。

でも何故だかどんどん楽しくなってきました！！

一時期はお店やるのって本当に大変だなと思ったこともありましたが、今はますますやる気に満ちており、パワーが漲っております。

よくスポーツで「ZONE」という言葉を聞きますけど、お店をやるのにも同じようなものがあるのでしょうか？！もしそんな事があったら患者さんにお会いした瞬間にどこが歪んでいるか分かるかもしれませんね…(笑)

さてさてそんな話はさておき、これから20年、30年とお店が継続し、更にご来院の方にここにきてやっぱり良かったと思えるようなお店作りが出来るようにますます頑張っていきたいと思っております(^_-)

そして、浦安へ移転前から現在もご来院頂いている方、浦安に移転してからずっとご来院頂いている方には本当に感謝しております(^_-)☆
これからもしっかり体のサポートをさせていただきますので、宜しくお願い致します。

・今年はや魔なあいつを退治しよう！！

暖かくなってきましたね～！！気候が良くなってくるとどんどん過ごしやすくなります。洋服も冬服から春、夏服へと移り変わっていきます。

さて皆様、その季節の移り変わりと共に、冬にたっぷり溜め込んだそのお肉はそのまま大丈夫でしょうか(笑)？

ウエスト周りや二の腕のお肉は洋服の様に軽く脱ぐようなことは出来ませんよ！！

さあ、完全に薄着になる前にそろそろ体を絞っておかなくてははいけませんね！

溜め込んだ脂肪は何の役に立つのか…？知らないでチョコちゃんに「ボートと生きてんじゃねーよ！」と突っ込まれますよ(笑)。

本来脂肪は体にエネルギーがなくなった時の為に使う非常用の食事みたいなもの。何かあった時の為に若干は必要かもしれませんが、余分にはありませんよね。体に脂肪がついてしまうというのは体のエネルギー消費する以上に食べ物の摂取が上回っている証拠なのです。ですので、ちょっと食事を減らしたところで消費と摂取が単純にイコールになるだけなので痩せません(-_-メ)！！

今年こそどうしてもこのお腹についた…二の腕についた脂肪を何とか落とそうとしている方は、まずは食事を大幅に変えていかなくてはなりません。そこで考えていかなければならないのが、一日でカロリーをどのくらい消費しているかという事。大体ですが、男性だと2250kcal、女性だと1800kcal一日で消費していると言われております。単純に考えるとこの消費カロリーよりも摂取するカロリーを少なくすることで痩せることが出来ます。

しかしそう簡単には痩せさせてはくれません。一日の摂取カロリーを消費カロリーよりも300kcal減らしたとします。脂肪を1kg落とすのに約7000kcalの消費が必要ですので、少し食事を気を付けても1kg落とすのに3週間以上かかる計算となります。結構大変ですね…(^-^；

でもここで諦めてはいけません。先ほど脂肪は非常食とお伝えしましたよね。その非常食を使うために、体を飢餓状態にします。そうすることで体に痩せ

イチが入るのです。何をすればよいのかと言うと、最低3日以上消費カロリーから摂取カロリーを1000kcal減らすことで痩せスイッチを入れることが出来ます。(消費カロリーが1800kcalの方は摂取カロリーを800kcalに!)何日もそのような状態が続くと体は危機的な状態だと認識し、脂肪分解酵素を使って体に蓄積している脂肪を血中に回し、エネルギーが必要な各部位へと流し、体を守ろうとするわけです。それが痩せるメカニズムなのです。そしてこの時期に糖質と脂質を燃焼させるビタミンB群をしっかりと摂ることでより脂肪を消費するのに拍車がかかっていくのです。

今年こそ夏が来る前に皆さんの本気が見たいです(*^^*)v

皆さんの本気のお手伝いは10周年を迎えた浦安駅前整体院に是非任せて下さいね♪



・2年ぶりに…

3月の後半少しだけお休みを頂き、2年ぶりに南国の島『ハワイ』に行ってきました。このニュースレターを書いている今は行く前ですので、行ったことを書くことは出来ませんが、おそらく心も体もスッキリとしてまた気持ち新たに仕事に望むことが出来ているだろうと思います(笑)。

これは私だけかもしれませんが、年末年始やお盆などのお休みの前は何かと仕事や準備に追われ、休みや旅行を充実させるためにゆっくりと休みの事や旅行の事を考えたり、るぶなどのパンフレットをみて旅行に行く前から楽しむことが出来ません。そして、休みや旅行が始まってしまうとあと何日で終わってしまう〜と休みや旅行のカウントダウンを始めてしまう為、休んでいる間も旅行に行っている間も何だかゆっくりと楽しめていないことに気が付きました。。

だから今回は忙しくても旅行前の準備をしっかりと、現地のハワイでも残りの日数など考えずにその時その時を楽しんでいきたいと思います(^_-)-☆

先日ご来院の方に旦那さんが定年退職した後にキャンピングカーを買って日本国内を色々旅行したかったと言われました…。

しかし、旦那さんが定年退職した後ご病気になる、その夢が叶わなかったという事でした。

だから先生は何かやりたいことやしたいことなどがあれば後回しにせずにしない方が良いと教えて頂きました！

後からあの時あすれば…、こうすれば…と言ってもその時はもう戻ってこないですもんね。

私も東日本大震災をきっかけに鍼灸学校に行きました。震災でお店がなくなり、後でやれば良かったな…と後悔しても遅いと思い、大変なのは承知の上で何とか鍼灸の学校に通いました。まっ、想像していた以上に辛かったですけどね(^-^;

ですので、これからもやろうと思ったら後回しにせずに始めたいと思います！！

・編集後記

このニュースレターも気が付けば37回目…。3年を超えました。

毎月毎月締め切りに追われそれでも何とかネタを集め、ギリギリ月初には間に合わせております。

過去のニュースレターを見直すと、2回目の時にネタがないですよ〜と書いておりました。

2回目でネタ切れの人がよく37回目までニュースレター書けたなと自分で自分を感心します…(笑)。

それもこれもご来院頂いている皆様やスタッフの協力があり、お店がやっけていけるので書けているわけなのです。

10年経って自分は成長したのだろうか？とふと考えてみました。

昔と変わらずお菓子は好きだし、甘いものも大好き、野球も変わらず好きで最近では野球のバッティングや投球理論などのyoutubeを見るのが好きです。学生の頃、親にあなたは学校で野球して家に帰れば野球のスポーツニュースをみて、野球のゲームしている。家でも外でも野球ばかりなんだね。。と言われたことがありました。形は変われども野球ばかりなのは変わりません。

気持ちは20歳くらいと変わらないし、この10年本当に自分は成長出来たのだろうか…と疑いたなりませんが、10年前に比べてスポーツだけでなく経済のニュースを見るようになりました。小説だけでなくビジネス書も読めるようになりました。尿酸値の多い体を気遣ってビールを控え、ハイボールにしました。以前よりも増して加圧トレーニングを行い、ファスティングをして健康増進を図っております。

おーそんな事考えると10年前よりも少し成長してそうですね！！今思うと親にワーワー言われながら少し勢いで始めたお店を何とか10年継続させ、色々な方と接し成長できたと思います。

皆さんとの出会いがこの10年で一番の成長であり、成果かもしれませんね。これからも頑張りますので宜しくお願いします(^-^)