

# 『ここだけの話』

2019/6 Vol.39 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・努力は必要です♪

『令和』最初の

ニュースレター

FROM



西念純一

早いもので6月に突入し、令和もあつという間に1か月が過ぎました。

ゴールデンウィークが終り、そして5月後半はものすごく暑くなり、体も心も少し参ってしまっている方も多いのではないのでしょうか(笑)?!

その状態に追い打ちをかけるようにこれから梅雨…そして夏のあの暑いジメジメとした日々が待っております。

私個人的にはこれから夏に向けてどんどんテンションが上がってくるのですが、夏って嫌いな方多いですね～(><)

でもそんな夏は確実にやってきます!

夏を快適に過ごすために、そして夏に負けない為に今から気を引き締めて下さいね♪

さて、今月6月が終ると今年の半分が過ぎたことになります。

充実していたせいなのか?旅行に行ったり、平成から令和に変わるなどイベントがあったかもしれませんが、今年も早く過ぎ去っている気がします。

来年はオリンピックイヤーですので、東京は盛り上がるでしょうね!!それに乗じて外国人が沢山日本に来日するから英語でもやってみようかなって思ったのですが、約1週間で挫折しました…。

もしかしたらまた再開するかもしれませんが、自分の興味がない事を継続させるって本当に大変ですね。

先日ご来院の方の息子さんが東京大学の野球部に入りました。2浪した末に入った東大野球部。お母さんとしてはそこまでして東大にこだわらなくても…と思っていたみたいです。しかし、先日1・2年生対象のフレッシュリーグでベンチ入りをしたそうなのですが、その試合を観に行っただけのお母さんは「あつ、うちの子は神宮のこの地に立ちたかったんだ。」と妙に納得をしたそうなのです。甲子園で活躍した選手と神宮で対峙する。この地に立つためにあの子は2年間も頑張ったんだ。本当にこの2年間は無駄じゃなかったと思ったそうです。

昨年他の国立大学に受かっていたのにそれを蹴って2浪までして入った東大野球部。本人はこの神宮での思い入れがあったから辛い勉強を克服して受験を乗り切ったんですね。やりたいことがはっきりしていると人って何でも本当に頑張れるものなのですね。

それを聞いて自分のこの継続性のなさを反省しました…m(。.)m

自分よりきつ辛い思いをしても歯を食いしばって頑張っている人がいるので、もっと自分も前向きに頑張らなくちゃと思いました。

さーこれから頑張るぞ～～～!!!!

P.S 英語を頑張るかは分かりませんが(笑)

## ・紫外線対策していますか?

6月は梅雨で曇りや雨が多いからあまりUVクリーム塗らなくてもいいや!!って思っている方も多いですね。

はい!私の事です…(><)

紫外線は本当に怖いのです。肌の弾力性を保つうえで必要だと言われるコラーゲンやヒアルロン酸。

これ、紫外線を浴びすぎることによって分解してしまうのです。

その為、コラーゲンやヒアルロン酸が少なくなると肌がどんどん老化して美肌を保つことが出来なくなります。

そして、紫外線はコラーゲンやヒアルロン酸を生成する「線維芽細胞」をも破壊してしまうのです。

美肌になる為にとっても必要なタンパク質や細胞を紫外線はほんと簡単に破壊してしまいます。

紫外線対策をしていないとあれ?!年齢以上に老けてない!!という具合になってしまうのです。

今日から紫外線対策始めなきゃと思った方。是非始めてみて下さい。

そしてその際に「SPF」と「PA」にしっかりと注目してみてください。

「SPF」は UVB 波を防ぎ、日焼けまでの時間をどのくらい伸ばせるかどうか。

数字が大きければ大きいほど長時間効果を保つことが出来ます。

「PA」は UVA 波から肌の弾力性を防ぐための目安になります。

+の数が多いほど UVA 波を防ぎ効果が高いそうです。

ちなみに UVB 波を沢山浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、シミなどの原因となります。

また、UVA 波は紫外線の 9 割を占め、しわやたるみの原因となります。

全く陽に当たらないことは良くありませんが、やはり気を付けないといけないのが陽に当たり過ぎること。これからの紫外線は本当に強いです。

出来るだけ紫外線の対策を行ってあげて下さいね。でないと将来しわやたるみ、シミで苦労しますよ～ (> <)



## ・30代最後の誕生日

今月私さいじゅんは 30 代最後の誕生日を迎えます。

女性の 30 代は楽しいよ。とかは聞きますが、男性の 30 代は楽しいよって言うのは聞いた事がありません(笑)。

それよりも会社での責任が重くなる中で家族サービスなどが大変で自分の時間が無いという話をよく伺います。

先日と同じ歳の男性の患者さんを施術していたのですが、やはり疲れが溜まりそれが抜けなくなっているというのです。。

それに比べるとまだ私は週 1 の休みの割には疲れて全く動けないというのはあまりないので、しっかりと管理できるのかなと自負しております(^)o(^)

さてさて話は戻りますが、皆さんはその年代の節目をどのように過ごされましたか？

やっぱり 30 代の節目は 10 代の節目や 20 代の節目とはまた違う感じがします。

まー大体人生の半分を迎えるわけですから。違う訳なんですけどね…。

そんな節目にこれから何をしようか考えようと思っているのですが、取りあえずは体脂肪 12%を目指してトレーニングとファスティングを行い引き続き体作りに精を出して行こうと思います(‘◇’)ゞ

30 代最後はどんな風に過ごそうなんて今まで考えてもみなかったけど、何が出来るかということより何をすることが出来るのか！！

自分のできること。やるべきことをしっかりと見極めて行動していきたいと思います。

## ・編集後記

毎週日曜日の夜。家で撮りためたドラマを観ながらウイスキーを飲み、大好物の成城石井のジャイアントコーンを食べるのが日課となっております。

ウイスキーよりも成城石井のジャイアントコーンが好きすぎてボリボリと飲みよりも食べに走っているので、月曜日の朝には「あ～昨日は食べすぎてしまった…」と後悔することが多い今日この頃です(笑)。

ジャイアントコーンはコーンなので、とても糖質が高いのです。。通常のミックスナッツ 100g でカロリー633kcal で角砂糖 4 個含まれております。

一度で 300g～500g 食べるので角砂糖 20 個以上食べていることになります。

そしてそれを油で揚げている。もう最悪です…。何でこんなに糖と脂肪は美味しいのでしょうか？！

しかしここで一言！！いい訳に聞こえるかもしれませんが、ウイスキーは角砂糖 0 個。糖質は何と言っても 0g。

実は私ジャイアントコーンを沢山食べてもウイスキーの糖質を抑えてバランスを取っていたのです。

この時にビールや日本酒などやっちゃったらヤバイです。

ちなみにビール中ジョッキ 1 杯で角砂糖 4 個で糖質約 10.9g。日本酒 1 合で角砂糖 3 個で糖質 8.8g。

角砂糖を食べて角砂糖を飲んでいるようなもの。これを続けると本当にヤバイですね。気を付けなくちゃ(^-^-)；

そしてそれ以上に気を付けていかなきゃいけないのがやはり食事です。飲む前にカレーライスなんて食ったら角砂糖 36 個食べているようなものですからね

(> <) 食事には本当に多くの糖質が含まれております。皆様これから夏です。薄着です。糖質の摂り過ぎにはご注意ください！！