

『ここだけの話』

2019/7 Vol.40 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・今年も夏がやって来る月

今年も早いもので半分が終わりました。これは毎年言っていますね…(笑)

今月は梅雨が明け、「夏」がやってきます。

そして夏と言えば甲子園。去年の金足農業の吉田君の活躍は記憶に残りましたね！！

その前に千葉県の予選も始まります。今年も熱い戦いが始まります。

私も高校野球をやっていたのが今から 20 年以上も前になりますが、あの夏の大会は今でも鮮明に覚えております。いつになっても忘れないものですね！！

そんな球児のこの夏にかけた思い出は一生記憶に残ります。

勝負が決まる最後の最後まで諦めず頑張ってくださいね☺

さて、話は変わりますが先日院内（施術スペース）のカーテンを変えてみました。

今まではベージュのカーテンを使っていたのですが、だんだん汚れてきたのと実は二トリで購入した普通のカーテンだったので、夏を目前に私のような爽やかな(笑)ブルーに変えイメチェンをはかってみました。以前のカーテンに比べて軽く、使い心地は抜群ですね！！

ご来院の患者さんにも何だか明るくなった！広くなったとご好評いただいております。

たまにイメチェンするのも悪くないですね(*^^*)v

イメチェン繋がりではないのですが、先日 30 代最後の誕生日を無事に迎える事が出来、誕生日の日は朝から美容室に行きカットとパーマをかけてきました。何とたまたまポイントが 30 ポイント溜まっており、3000 円引きの恩恵を受ける事が出来ました。

30 代最後の歳は幸先の良いスタートを切ることが出来ました。

そして来年は 40 歳。大体人生の半分を迎える事になります。

まだ自覚はそこまでありませんが、40 歳のタイミングで体力が落ち、容姿の変化が出て「古い」を実感する歳に近づいております。

その為、昔では 40 歳で『初老』と呼ばれていたそうですね(笑)。

現代では大体 60 歳の還暦が『初老』と呼ばれるそうですが、現代の 60 歳はバリバリ元気ですよ。

もしかしたら今の 20 歳代よりも元気かもしれません。もちろん浦安駅前整体院でも私が一番元気のような気がします(笑)。

若者よ。もっともっと頑張っておくれ！！このエールがしっかりと届けばいいのだが…。。。

来年『初老』を迎えても施術は更に磨きをかけて頑張ります(^^)

今年『初老』に向かって体力も向上し、見識も深めていければと思っております！！

まだまだ若いものには負けられん♪♪♪

・『湿邪』の影響…

梅雨のこの時期、体が怠くてグッタリ疲れませんか？！

暑いと思ったら雨が降り涼しいを通り越して若干寒い。。。何だか微熱が…。鼻水が…。っという方が物凄く多くいます。

人によっては急激な温度変化に耐えきれず、熱中症になる方も。この梅雨時期は毎年ダメな方って本当に沢山います。

何故この時期はこんなにも体調を崩しやすいのか？

これには『湿邪』が関係しているかもしれません。

『湿邪』とは東洋医学で病気を引き起こす外的要因で「六淫（りくいん）」の一つとして考えられております。

夏よ！！
早く来い(^^)

FROM



西念純一

「六淫」とは風・寒・暑・湿・燥・火を指します。

元々は自然界の6種の異なった気候の変化を指すものになります。

『湿』が人体に侵入することを『湿邪』と呼び、『湿邪』が侵入すると頭や体が重い。手足が怠いなどの症状を引き起こします。

そして『湿邪』が経絡や関節に滞ると気血の流れが悪くなり、関節の疼痛を引き起こすこともあります。

また、『湿』にはこの時期のベタベタのような粘着性もあり、症状が停滞する性質がある為、中々症状が改善しなく体がずっと辛いままという事も良くあります。

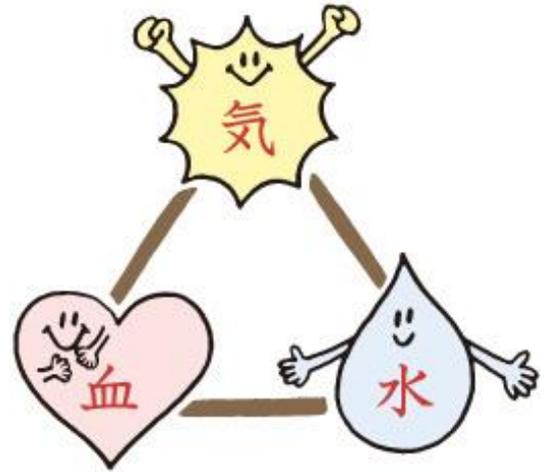
意外と思うかもしれませんが、この時期は冬の寒い時期に比べて体が辛くご来院される方が圧倒的に多くなるんです。

皆さんが感じる梅雨嫌な湿気…。これはただ何か蒸し暑くて嫌だな〜っと思うだけではないのです。

自律神経も乱れやすくなるので、暴飲暴食や夜遅くまで起きて携帯を見ているなどを控え、

早寝早起きや軽く汗をかく程度の運動などを心掛け今一度生活習慣を見直す事が大切です。

さあ、この『湿』の時期が終わったら本格的な夏です(*´∩`)夏に負けない体を今から作り上げていきましょう♪



「気・血・水」の3つのバランスがよいと、体は健康な状態を保つことができる。

・幻のオリンピックチケット

6月20日に開票となったオリンピックチケット。私は無残にも全滅という結果となりました(> <)

ご来院の方に色々聞いてみたところやはり全滅という方が多かった様に思えます。やっぱり倍率は相当高いですね…。

しかし中には当選した方もいました。ここで、何故当選したのか？という事を考えてみました。

私は総額12万円位の申し込み。当選した方の最低申し込みライン10万円。最高は130万円位。

申し込みの金額が多ければ多い位ほど確率は上がると思うのですが、患者さんへの聞き込み調査ではそれ以上に内容が大事という事が何となく見えてきました。

その内容というと、、、少し割高のチケットを申し込むことです！！

私はもし全部当たったらどうしよう…という勝手な思い込みのせいで、申し込みをしたチケットのほとんどが一番安いチケット。。。

これが運の尽きでした。私と同じようにいくつも申し込みたい。けど当たってしまったら結構高額になってしまう…とビビってしまった方はおそらく一番安いチケットを申し込んだため、一番安いチケットの倍率だけが異常に上がってしまったのではないかと想像がつかます。

こんな事なら少しでも良い席を数個だけ申し込みばよかったなと思いますが、今更思っても仕方がないので、今回の反省を次に生かしたいと思います。

しかし、次回は先着順。何か策を練ってまたトライしたいと思います。

外れた皆さん。また次も頑張りましょう(^_^)♪

・編集後記

6月から毎日水を2リットル飲むチャレンジを一人で行っております。

2リットルチャレンジのルールは朝や晩など家で飲む水はカウントされない。あくまでも仕事に飲む水だけです。今の所チャレンジを始めてから飲めなかった〜(> <)という事はないのですが、仕事終わりにヤバイ500ml位余ってる…というのは良くあります(笑)

何故このチャレンジを行っているかという、水を多く摂ると肌の乾燥を防ぎ、トイレに行く回数を増やすことで体内の老廃物の排泄や便秘の改善、水分で空腹感を抑えダイエット効果、そして何よりも血中の水分量を増やすことで、ドロドロ血液を防止し脳梗塞や心筋梗塞の予防をすることが出来ます。

元々私は水分を摂るのが苦手で、体の水分量が人より少なめなのでより気を付けなければいけないのです。

病気にならない体を作るべく今から色々準備しております。

興味のある方、最初2リットルは辛いかもしれませんが、一緒に頑張りませんか？！

病気になったら将来貯蓄が2千万円では足りなくなりますよ(笑)

私はファスティングで腸内環境の改善を行い、水分も沢山摂り、加圧トレーニングも行っているため、『初老』に向けて今から準備は万全です(´<`)♪