

# 『ここだけの話』

2019/8 Vol.41 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・遅い夏の到来！

暑い暑い夏が  
やってきた！！

FROM



西念純一

今年の夏は例年よりも数日遅くにやってきました。

その為、甲子園の予選の地方大会も天気が悪い中執り行われました。

今年の7月は寒い『夏』という感じで球児もなかなか夏のあの『暑さ』を感じにくかったかもしれませんね…。

甲子園までたどり着かず、途中で涙を吞んでしまった諸君。

梅雨が明けたこれからはとてつもなく「暑く」、そして甲子園という『熱い』戦いも始まります。

自分の都道府県の代表が活躍してくれるのを祈りましょう！！

ちなみに私の母校は初戦敗退…。

それでも母校に勝った高校は千葉県で決勝まで行きましたので、母校も少しは救われたのではないかと思います。

もし自分の所に勝ったチームが次負けて、そのかチームがまた次負けてだとどれだけ自分たちが弱かったのか自覚されそうで怖いでもんね(笑)。

21年前の私が高校3年生の最後の大会。私は3回戦で涙をのみました。

しかし、私たちに勝ったチームは甲子園に行ってくれたのです。

救われました～(\*´Д`)

がしかし、甲子園では余裕の初戦敗退でしたので、若干気落ちしましたがけどね…。

でもそんな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！！

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☺

そうそう、先日鎌ヶ谷にある「超野球専門店 CV」に行ってきました。

クラブも300以上は有に取り揃えており、色々なものに目移りしてしまいます。

バットを見ていたら店員さんに声を掛けられたのですが、その店員さん私がずっと見ている野球のyoutubeに出ていた店員さんだったのです。

何だか芸能人に会った気分色々バットを見させていただきました～。

っという個人的な話は置いて、そのCV本当に野球用品が何でも揃っておりますので、高校野球を始め野球に関わる全ての方におススメしたいと思います。試打も出来るしスイングスピードも測れるので本当におススメですよ(´◇`)ゞ

## ・脱水にご注意！！

7月の涼しさの反面、8月になり暑さに苦しんでいる方多いのではないのでしょうか？！

はい、私もです！！

暑いから身体を冷やすために毎日毎日ビールやハイボールを沢山飲んで体を冷やさなきゃと思っている方はほどほどにしてくださいね(笑)。

よくお酒は利尿作用があるからお酒を沢山飲んだ時こそ、お水を沢山取ってと言われますが、これは本当なのでしょう？

まず、アルコールには利尿作用がある為、トイレに行きたくなります。

アルコールによる利尿作用の為、ビールをガバガバ飲まなくて、ウイスキーや焼酎をちびちびやってもお手洗いが近くなります。

また「カリウム」を多く含むビールや赤ワインを多量に摂取してしまうと、「カリウム」の代謝を促す作用によりトイレに行きたくなります。

そして、アルコールを摂取すると摂取した以上に体から水分が抜ける為、脱水症状に陥りやすくなります。

ただでさえ7月の涼しさから急に暑くなり体内の水分調節うまくいっていかない中で、急にお酒をガバガバ摂りすぎてしまうと体内の水分がお酒の利尿作用と汗により奪われてしまい、より脱水症状になりやすくなります。

だからといって水分だったら何でもいから取れば良いんでしょ！！という訳ではありません。

カフェインが多く含まれている緑茶やコーラなどを摂取しすぎに注意してください！！

ご存知かと思いますが、カフェインにも利尿作用があります。

お酒を飲んだ後にコーラをがぶ飲み…。これでは脱水症状まっしぐらです (> <)

そして酔っぱらったままそのままベッドへ…。朝起きたら喉も体もカラカラです…。

カラカラになるだけならまだしも、脱水によって血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞にならない様に気を付けなくてはなりません。

脳梗塞や心筋梗塞は日本人でも死亡原因の多くを占めます。

他人事だと思わずに皆さん気を付けて下さいね！！！！

## ・キングダム

先日映画で話題となった山崎賢人さんや吉沢亮さん、橋本環奈さんや長澤まさみさん主演の『キングダム』。

今更ながらにハマっております。映画は見逃してしまったのですが、先日アマゾンのプライムビデオで何か面白い映画やってないかな？！と眺めていたら以前 NHK で放送していた『キングダム』のアニメを発見しました。そして…ハマってしまったのです！！

『キングダム』って何？？知らないって方に少しだけ…

時は紀元前 3 世紀の古代中国。春秋戦国時代の末期を舞台にして、後の始皇帝となる秦王政と、秦の武人である主人公・信の活躍を中心に描かれている中国時代劇である。(Wikipedia より)

ここまでの説明ですと興味がある方以外はあまり面白くなさそうですね…。

それが映像で見ると全く違います。

歴史全般苦手というか全く分からない私でもとても楽しめるので、少しでも歴史を知っている方でしたら存分に楽しめるのではないかと思います。

戦争孤児の「信」という少年が後の始皇帝となる「政」と運命的な出会いをし、大將軍を目指してのし上がっていく物語。

秦国大將軍である「王騎」と出会い、様々なことを学び成長していきます。

人間の弱さや物事を諦めない強さなど、『キングダム』を通して様々な事を学ぶことが出来ます。

普段趣味がない私が徐々に続きが観たくてたまらないくらいハマりました。

最近何だか暇だな～とかつまらないな～とか感じている方がいたら是非皆さんも漫画かアニメをご覧ください！！

きっと前向きになるはずです(\*^▽^\*)



## ・編集後記

このニューズレターを書いている今現在、高校野球千葉大会決勝。習志野 VS 八千代松陰の試合が行われております。

バーチャル高校野球のネット配信を観ながら書いております(^J^)

今回の習志野高校も八千代松陰高校も私にとってどちらも思い出があります。

私が高校3年生の最後の夏、市立船橋高校に敗れたのですが、その時の監督が現習志野の監督である小林監督なのです。3-0と点差はさほど開かず敗れたのですが、力の差はそれ以上あったように思えます。

また八千代松陰は東千葉の代表として甲子園に行ってくれたのです。

あっ、書いている間に習志野高校が八千代松陰を下し、8年ぶり9回目の甲子園出場を決めました～！！！！

習志野高校は春のセンバツ準優勝ですので、この夏の活躍も期待できますね(^\_-)-☆

そんな千葉代表の習志野高校に負けぬ様に私もニューズレターをこれからもしっかりと書き上げていきたいと思っております。

たまに筆が走らない時もありますが、高校野球球児の様に最後まで諦めずに頑張りたいと思っております(^\_^)♪