

『ここだけの話』

2019/10 Vol.43 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・秋になりました(´▽`*)

待ちに待った ハロウィーン月 FROM



西念純一

10月になり朝晩の気温が少し下がってきましたね。暗くなるのも早くなり季節は大分秋めいてきました。気が付いたら今年も3ヵ月切っているという事で年末がもうそこまで近づいている気がします。9月の後半にコストコに行ったらハロウィーングッズを通り越してクリスマス商品が大量に並んでいました。感覚だけでなく本当にもうそこまで年末がやってきております。年末が過ぎ、年が変われば待ちに待った『東京オリンピック』。今からワクワクします。さて、先日2次募集に申し込みその結果が発表されました！！結果は…今回も「はずれ…」／(＾o＾)＼ナンテコタイ2次募集に関しては期待していたのに、、、ダメでした。ご来院の方で1次募集に外れてしまった方で2次に応募した方に聞いてみたらな、なんと全員はずれ…という結果に。2次募集の方が1次募集より当たりにくかったのかもしれませんが。この後のオリンピックの募集はどうなるのでしょうか？せっかく日本でオリンピックが開催されるのに行けないのか(> <)

行けなかったら腹いせに海外旅行でも行ってやろうかな☺それとも超大型テレビでも買って家で観戦しようかな📺

色々な事を想像しながら次のオリンピックの募集を待ちたいと思います！！

あ～次こそは当たりたいものだ(^^♪

・日焼け…

8月後半と9月後半に沢山太陽に浴びて日に焼けました。

9月後半に焼けた翌日から患者さんに大分焼けましたけど、BBQでもしてきたんですかと言われました。

まー自分でも焼けたなと思っていたのでやっぱり言われたか～っという感じだったのですが、その後皆さんのコメントが酷い酷い。。。その焼き方やバクないですか？（心の声：そんなにヤバいかな…）

日サロでも行ったんですか？（心の声：いやーこの歳で日サロは行かないでしょ）先生って元々ギャル男でしたっけ？（心の声：たまに言われますがギャル男とは程遠いくらい真面目な青年ですよ）

皆さん私の事どんな風に思っているのかちょっと疑問？に思ったのですが、そう言って頂けるのは皆さんに本当に愛されている証なのだと自分自身に思い込ませ納得した次第であります(笑)。

さて、そんな私の日焼けの話は置いておいて、、、

昔は良く街中に真っ黒な子供たちが沢山いましたが、今は昔に比べると暑くなっている事や紫外線が体に悪いという事から日光に当たらない子供が増えていると言います。

その為、昔に比べてくる病（ビタミンDの欠乏により骨が通常よりも柔らかく背骨や膝の変形がみられる病気）の患者が現在増えているというのです。ビタミンDはきのこや魚、卵などに多く含まれていますが、好き嫌いやアレルギーの心配から摂取を控えることでビタミンDが不足し、カルシウムやリンが体内に吸収することが出来なくなっているのです。

私も好き嫌いがあるので食べたくないものを無理やり食べろとは言えないですが、くる病の場合は日光を浴びれば解消することが出来るのでそちらでカバ

ーしていきましょう(笑)。

ちなみに日光を浴びている時間は夏だと数分で OK だそうです。

少し厄介なのが冬場。南の方だと 30 分も外にいれば OK の様ですが、北の地域になると 4 時間以上必要になるようです。

ここまで来たら少し嫌いでも食べ物を食べた方がビタミン D の不足は解消できそうですね(;´∀`)

これを読んでいる小さいお子さんのお母さん。偏らずに食べ物を食べさせ適度に公園で遊ばせれば OK です！！

変に身構えずに自然体でいきましょう♪



・おにゅ〜

ここ最近院内のトレーニングルームの機材を一掃し、新しいトレーニング機材を導入しました。

新しい機材で加圧トレーニングとコラボして効率よくトレーニングを行い、ご来院の方のダイエットしたい、筋肉を付けたい、腰痛や肩こりを改善したいなどのご要望に沿えるように更に致しました。

実はここだけの話なのですが、新しい機材を導入したのは昨年から肉体改造を行っている私自身がその機材に興味がありトレーニングしたかったというのも購入した理由の一つにあります(笑)。やっぱりいつも同じトレーニングだと飽きちゃいますし、まんべんなく色々なトレーニングを行った方が体を作るには最適ですからね(^_-)-☆

来年 40 歳を迎えるので今この時期にしっかりと体を鍛え直しておかなきゃ腹が出ただの中年のおっさんになりかねませんからね！！

そして流石にトレーニングを導入しているお店のスタッフが腹の出たおっさんだったら加圧トレーニングが効率よくトレーニングを行えるなんて嘘になりますし、そんなスタッフが指導しているのは説得力がなくなりますからね(> <)

ちなみに今回新たに導入した機材の一つでローイングマシンがあります。

簡単に言うとボート漕ぎのトレーニングマシンです。

歴史は結構古く、紀元前 4 世紀にアテネの海軍大將が軍の練習器具として導入したのが始まりだそうです。

ボートを効率よく漕ぐために鍛える機材でしょっと思われるかもしれませんが、我々が浦安にあるディズニーランドのビーバーブラザーズのカヌー探検のお兄さんたちの体が屈強な事をみて分かる様に体を作るトレーニングとしては本当に最適です♪

さてさて、これからは寒くなるので体の代謝は上がりますが、年末に向けて飲み会も多くなります。

残り約 3 か月あります。

まだまだ体を鍛えるのは間に合いますよ！という事で加圧トレーニングを行っている皆さん、これからトレーニングを行おうとしている皆さん。

是非新しい機材でガングントレーニングに励み締まった体を手に入れて下さい！！

・編集後記

今年もハロウィーンの時期がやってきました。

今年も院内の飾りつけを頑張りました！！受付や加圧ルームに毎年現れる 3 人のあいつら…

ご来院した方やトレーニングしている方の観察を行っています。。。

この 3 人に気が付いていない方…是非とも 3 人を探してみてください！！もしかしたら何かいいことが起こるかもしれませんよ…ケケ(´ω´)ゞ))

さて 10 月から消費税が 10%に上がりました。もれなく当院も上がりました。すいません<m(_ _)m>

軽減税率というものがありますが、でもこれってしばらくは 8%で良いですよってことでそのうち 10%に上がるんですよね？

嗜好品はとまかく食品はそのまま据え置きでも良い気がしますけど、まー何言っても仕方ありません。

素直に 10%を支払うしかありませんね。

しかし、前回の 5%→8%の時ほどテレビで取り上げられてない気がするのは私だけでしょうか？

何だか政府の策略を感じます…。

まーでもしばらくしたら 10%に慣れるのでしょうね(〃▽〃)ホッそんな事より今年も残り 3 か月。楽しく過ごしていきましょう(^へ^♪