

『ここだけの話』

2019/12 Vol.45 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・年末感が出てきました！！

令和初の
Christmas 
FROM



西念純一

とうとう今年も早いもので 12 月がやってきました。

振り返ると今年も色々な事がありましたね。

5 月に平成から令和に移り変わり、瞬く間に日が過ぎもう年末です。

そして当たり前ですが、来年は令和 2 年です。

しばらくしたら令和生まれの子が新入社員という日もあつという間に来るかもしれませんね(笑)。

それにしても年の瀬はバタバタしていきますね！

今年の痛みと歪みは今年のうちにという事で施術が忙しくなり、年末でグータラする前に少しでも加圧トレーニングで体を絞る方が増えてきます。

確かに年末年始が過ぎたらビックリするほど体重が増加しちゃったっていう方が多いですから、年末前に体重のマイナスストックを作っておいた方が良いかもしれませんね！！

そして施術以外の業務でも年賀状の準備から大掃除、日々のブログに毎月のコラム。

総仕上げのニュースレター……とやる事が満載です。

これを乗り切ったらお休みっていうものがあるので忙しくても頑張れちゃいますね！

しかし、人によっては年末年始のお休みなんかありませんっという方がいるので、大手を振って喜べません(;´▽`)

そういう私もいつもは土日や祝日も働いているのでどちらかと言うと人が休んでいる時に働いているタイプですが、流石にお正月くらいは人と同じが何だか嬉しいです！！

だからといって何かやることある訳でもないんですけどね…(笑)。

今年のお正月なんて朝から時間かけて車の掃除していたくらいですからね。

来年のお正月は何をしようかな～？お正月からセールにでも行くか？それとも朝から飲んだくれるか？今からそんな想像しているのもまた楽しみです。

・やっぱり腸は大切

寒い寒い…！！皆さん風邪を引いていないですか…？

インフルエンザも流行っている様ですので免疫を落とさない様に気を付けて下さいね。

そもそも免疫を落とさないようにするためには何をしなければいけないのか？

運動？睡眠？バランスの取れた食事？実は…どれも正解です。

冬になると寒くて外に出たくない病にかかり、こたつの中でずっとぬくぬくしていたいという方も多いはず…。

寒いどうしても体がこわばり、血流が悪くなります。血流が悪くなると筋肉に酸素が流れにくくなるので、疲れやすい体。

疲れやすい体だと運動しようという気も起きず、家でじっと閉じこもります。閉じこもると筋力が低下し代謝が悪くなります(>_<)。

代謝が悪くなると体はどんどん硬くなる為、どちらかと言うと交感神経優位の状態になります。

交感神経優位の状態になると内臓に流れる血流量が低下し、内臓の働きが悪くなります。

内臓の働きが悪いと食べたものが長時間腸に停滞する為、悪玉菌が多くなり腸内環境が悪化します。

腸内環境が悪化すると腸は免疫の 80%を担っているので免疫が低下します。

免疫が低下するとインフルエンザに罹りやすくなります。

実はこんな感じで免疫が低下してっちゃいます。

お正月って怖いですよ！！出来れば年末に家の大掃除、年始は少し歩いて初詣♪

そしてそのまま初売りなど出来るだけ動く動く動くを意識してみてください！！

お正月後の体型でどう過ごしていたのか分かりますからね！！

年末年始のお休みで体重増加しそうな方は、事前にファスティングで腸内環境を整えるのもありかもしれませんね(´▽`*)

・初！！酉の市♪

人生で初めて『酉の市』に行ってきました。

ちなみに『酉の市』ってご存知ですか？

酉の市は、鷲神社、酉の寺、大鳥神社など鷲や鳥にちなむ寺社の年中行事として知られ、日本武尊（やまとたけるのみこと）を祀り、開運や商売繁盛を願い威勢よく手締めをして「縁起熊手」を売る年末の風物詩のお祭りである。（Wikipedia より）

浦安駅前整体院の商売繁盛を祈願して今年の熊手をお返して今年の「縁起熊手」を購入してきました。昨年より今年が更に飛躍できる年にするべく少しだけ大きいものを選んでみました。

毎年毎年少しずつ大きいものにしたらどうなっちゃうんだろー(笑)っと少し疑問に感じながらも右肩上がりで成長出来るのであればそれはそれでよい事だと思い購入してみました。

『酉の市』は木内先生の地元である浅草にほど近くというかほとんど浅草で、今年は「二の酉」までありました。「三の酉」まである年は火災が多いという俗説があるとの事です。

別説では酉の市にかこつけて旦那衆が吉原に遊びに行くのを防ぐために、女房が三の酉は家事が多いと言った説もあるようです。

いつの時代も男どもは本当に自分勝手なんですな…！あつ私も男だった(笑)。

そんなこんなで初『酉の市』とても賑わっていて出店で色々食べて楽しかったです。

次はもっと大きい「縁起熊手」を買えるように来年も頑張ります！！



・編集後記

最近私は作家になったのか？と思うほどにじっとパソコンでカタカタと文章を書いております。

何故かという、新サービス開始の為ホームページ用の文章を考えていたのです。

あーじゃないこーじゃない…と中々文章がまとまらず、とても苦労しながら書き上げました！！

ご来院の方はご存知の方もいらっしゃると思いますが、「インソール」の成形を始めます。

その方の足型をとりオリジナルのインソールを入れることで足の疲れや膝痛、腰痛などの症状を改善し、スポーツにおけるパフォーマンスの向上を図ろうと思っております。

インソールでそんな事出来るの？って思いますよね(>_<)それが結構優秀で出来てしまうのです。

足には感覚受容器が沢山あり、それをしっかりと使っていかないとその機能が低下し、トレーニングしていてもうまく力が入らないだけでなく、普通に立つこともままならず、歳をとったときに転倒してしまう…なんてことに繋がりがかねません。

今の内からしっかりとしておかないと将来寝たきりになってしまいますからね！！

という新サービスの話はここまでにして、今書いているこのニューレターは今年最後になります。

今年も何とかこのニューレターを書くことに穴を空けなかった事にほっと胸をなでおろしております。

もう45回目ですからね！！

既にこのニューレターの辞め時を失っておりますが、ここまで来たら100回を目指していきたいと思っております。

そして来年はどんな年になるかな？そしてどんな年にしていこうかな？など今から思いを馳せております。

今年も1年浦安駅前整体院を御最良にして頂き有難うございました。

来年も皆様の健康の一役になれる様努めてまいります。

来年が皆様にとって良い一年になる事を祈って今年最後のニューレターを終わりにしたいと思います。

いつもお読みいただき有難うございます(^_-)-☆