

『ここだけの話』

2020/3 Vol.48 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・コロナ対策月

コロナに 気を付けましょう

FROM



西念純一

うるう年で1日多いにもかかわらず、あっという間に2月が過ぎ去ってしまったと感じるのは私だけでしょか？？それにしてもここ最近のニュースは新型コロナウイルスばかりでどうなるのか気がかりでしようがありません。

3月2日から全国の小中高生が3月いっぱいお休みの要請が政府から出たり、ディズニーランドやユニバーサルスタジオがお休みになり、いよいよ来たかという風になっております。

1月後半に中国で感染が拡大したと言っていたウイルスがこんなにも近くに来てしまったのです。ウイルス自体も怖いですが、経済の低迷もとても気がかりです。

先日スーパーの食品を扱っている方とお話していて、やはり皆さん外食を控えているせいかスーパーに沢山の方が買い出しに来るというのです。

確かにプライベートで飲みに行ってコロナに罹ってしまった～っじゃシャレになりませんからね(>_<)

でもこういう時は慌てずに出来ることを行いましょう！

手洗いうがいを小まめに行い、しっかりと栄養を補給の為にバランスの取れた食事を摂る（食べ過ぎろっという訳ではありませんからね(^-^;)）

そしてお風呂にしっかりと浸かり体を温め、睡眠をしっかりと取る。

免疫を低下させない様に出来ることを行いましょう！

ちなみに私は酵素ドリンクを摂って腸内環境を整えて免疫を持ち上げるようにしております。

風邪でもなんでもやはり免疫が一番大切ですからね。

特に女性は男性に比べて筋肉量が少ないため体が冷えやすくなります。

体の冷え=血液の循環が悪い状態となり、内臓に流れる血流量も滞る為、食べ物を消化するのに時間がかかります。

その為、腸に食べ物が長く停滞することで腸内環境が悪化し、お肌のトラブルや免疫低下が生じてきます。

男性はもちろんですが、女性の皆さん。特にお気をつけて下さいね(*^-^*)

・頭痛の恐怖…

これだけ世間がコロナウイルスと騒いでいたらお出かけもしくくなりますね。

まー余計な出費は減るから良いのかもかもしれませんが…。(出かけない代わりにアマゾンや楽天など携帯でポチポチしそうですけどね(笑)。)

しかし、ずっと家にいるとストレス溜まりますよね(>_<)

そんなストレスももしかしたらあなたがずっと抱えている頭痛の原因かもしれません。

『寝すぎる』と頭痛が出る』→長時間の睡眠によりずっと飲食をしていないことで空腹を感じ、脳にストレスがかかり血管が膨張し頭痛となる。

『休みの日になると決まって頭痛が出る』→仕事の緊張から解放された事で脳へのストレスが解放され、血管が膨張して頭痛となる。

『低気圧になると頭痛が出る』→気圧が低いというストレスが脳に伝わり、末梢の血管が弛緩し、血圧が低下し、頭痛となる

3つ例を挙げてみましたが、どれも脳へのストレスが起因となって血管の拡張などが関り、頭痛と繋がっております。



ですので、コロナウィルスでいつもだったら外に出かけたり外食している方が家に閉じこもり状態になることで、脳にストレスがかかり、頭痛を起こす引き金となってしまう可能性があるのです。

私自身も昔震災で新浦安から浦安へ移転し準備が終わりやっと営業再開と思った後、3日間ずっと頭痛が治まらなかった経験があります。

やっとお店が再開出来る状態となり、今まで張りつめていた緊張が一気に緩んだ事が脳へ伝わり副交感神経優位となり、末梢の血管が弛緩し、血管を取り巻いている神経を圧迫したのだと思います。

ストレスって本当に厄介ですよ…(^-^;

でも2番目に挙げた例ではお仕事の日は頭痛は出ていないケースです。っと考えるとお休みの日もしっかりと気を引き締めておけば頭痛を感じにくくなるのかも知れませんね。

ある程度、休みの時も気を張ることで少し抑制が効くかもしれませんので、休日頭痛持ちの方はぜひお休みの時こそ気を張る様に気を付けてみても良いかもしれませんね(*^-^*)

・老眼???

先日久々にイクスピアリに行き、数年治さなきゃと思っていたメガネ(^0_0^)を修理&レンズ交換してきました。

ここ最近視力など測っていなかったこともあり、色々と検査をしてくれました。

そしておススメしてくれたのが遠くを見る時と近くを見る(スマホとか)時で目にかかる負担が違うからメガネの真ん中は遠くを見るように、メガネの下は近くを見るようになっている「サポートメガネ」をオススメされました。

あれ?!これっていわゆる遠近両用ってやつではと思ったので確認したら、あくまでもサポートメガネですとニコニコしながら言ってくれました(*^-^*)

年齢的に気を使ってくれたのかな〜?!とか色々想像してしまいました(^-^;

やっぱり昔に比べて目が悪くなったのは勉強をし過ぎてしまったせいなのか?(笑)

それともスマホやパソコンの使い過ぎなのか?

はたまた歳による視力の低下なのかは分かりませんが、そのメガネをかけるためちやくちやく見やすい事には変わりないのでそれはそれでよしとしようと思いました。最近視力でお悩みの方、是非サポートメガネおススメです('◇')

・編集後記

重大な発表を致します!!(個人的にはですが…(^-^;

な、なんと4年間続けたこのニュースレターを…今回を持って月1回発行を終了致します<m(____)m>

理由①: 施術などの業務が多忙となり、ニュースレターを書く時間が無くなってきたため

理由②: お店で症状別コラムに力を入れていてその記事を優先したいため

理由③: どのくらいの方が読んでいるか分からないため(笑)

理由④: ネタが尽きてきたため

理由⑤: マンネリ感が出てきたため

理由③以降は完全に個人的な感じになっておりますが、そんな理由で毎月発行を終了いたします。

しかし、ニュースレターを辞めるわけではありません。

これからは四半期に1度発行を考えております。3月(春号)・6月(夏号)・9月(秋号)・12月(冬号)などで発行したいと思います。

その方が書く方も読むほうも新鮮味もあって良いかもしれませんね。

でもよく4年間一回も遅れずに書いたと自分でも思います。

振り返ってみると3回目でネタがない…と書いているのですから、よくここまで頑張ったと自分で自分を褒めてあげたいですね('▽`*)

さて、これからは少しネタをゆっくりと集められそうだな〜と考えているのですが、

結局またすぐにニュースレター書かなきゃってなりそうですね。。

色々な事、コロナに負けず頑張ろうっ!!

