

『ここだけの話』

2021/3 春号 Vol.52 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・春になりますね🍀

毎日楽しく過ごさせて頂いています！

FROM



西念純一

前回のニュースレターを書いてから早いもので3ヶ月が経過しようとしております。

昨年の今頃はコロナ騒ぎが段々と酷くなってきたところで、この先どのようになってしまうのかと思いつつもその内に治まるでしょ的な感じで高をくっておりました。

しかし、どんどんコロナは拡大し4月にとうとう緊急事態宣言(>_<)。

誰もが初めての経験で会社や学校などが普通に行くことが出来ず困難を極めました。

今後の仕事や学校がどうなるのか？とても気持ちの落ち着かない1年を過ごしましたが、やっとワクチンが出てきたり、2度目の緊急事態宣言では飲食店の協力もあり少しずつ患者さんが減ってきました。

やはり新規感染者の数が減ってくるとホッとしますね(^_^;

このまま落ち着いて欲しいですが、また宣言が解除すると増えてしまう恐れがあります。

経済を回すためには外に行ってお金を落とす事が必要ですが、感染リスクを減らすには外に出ない方が良くと真逆な行動に少し疲れてしまいましたね…。。。

これからどんどん新規感染者が減って、ゴールデンウィークが楽しめ、夏にはオリンピックが開催出来れば本当に嬉しいですね！！

10年前の東日本大震災の時も何とか復興しました。

今回も絶対コロナに勝つ時が来ます。そうです。冬が来たらまた春が来るのです。春はもうそこまで来ております。

もう少し皆さん頑張りましょうね(*^-^*)

・急な腰痛や寝違えにご注意を！！

今年の冬は急激に気温が上がったり下がったりと体がなかなかついて行けません。。。

その為か体が怠い…疲れた…と感じる方が多いように思えます。(私も実際にそうでした…。)

そんな状態で夜遅くまで無理して起きていると体調を崩す原因となる為、疲労を感じたらやっぱり早くベッドにいく事が大切ですね。

そしてここ最近では、ただの疲れや怠さに留まらず、実際に筋肉も悲鳴を上げている様で、ぎっくり腰や寝違えなどの急性疾患の方が増えているように感じます。

しかしこれはただの急激な気温の上昇や下降だけのせいでもないと思えるのです。

その原因は…やはりコロナではないでしょうか？！

コロナのウイルスがどうのこうのではなく、コロナでリモートやテレワークなどの巣ごもりによって、この1年体を動かす機会がとてつもなく減ってきたことが一番の原因だと思います！！

会社や学校にいく為に駅まで歩いたり、階段を上ったり下ったりと実は筋肉を使っているちょっとした運動になっていたんですね。

今ではそういったものが無くなり、そして運動習慣のない方は本当に筋力が低下してしまい、今回のこの急激な急性疾患祭りとなってしまった訳です。

これから暖かくなり、そしてゴールデンウィークや夏を迎えるにあたって今一度ご自身のお体を見つめなおしては如何でしょうか！



やっとコロナが終ってこれから楽しむぞ~ってなった時に体が痛くてどこにも行けないじゃ本当に悲しいですもんね(>_<)
前もって準備して損はありません。思い立ったが吉日♪
今すぐ行動を始めていきましょう！！



・私のストレス発散の仕方！！

この一年は本当にお出かけ出来ない一年でした。

そして緊急事態宣言が解除されていても急には遠出などのお出かけや旅行などはする事も出来ません。

常々、何か楽しい事はないかと色々な所に目を向けていてやっと見つかりました。それは『ツーリング！！』まーお出かけと言えばお出かけだし、旅行と言えば旅行になってしまうのですが、バイクは『密』とは無縁ですし、良いのではないかと思います。

その結果ここ最近では家に帰ったらバイクの youtube を見るのが今の日常となっております(笑)。

youtube でどのバイクがかっこいいのか？！どこがツーリングスポットなのかと期待に夢が膨らんでおります(*´ω`*)。

ご存知の方も多いと思うのですが、浦安駅前整体院ではみんなバイクに乗るという奇跡が起きております！！

これから陽気が良くなってみんなでツーリングなんて行ったら楽しいだろうな~ってことなんかも考えております。

ここで『浦安駅前バイクの会』を発足致します！！

取りあえず、浦安から首都高湾岸線に乗って海ほたるまで行って東関道でぐるっと 1 周するとか、ラーター (ラーメンツーリング) するとか、鎌倉まで行ってみるとか色々な話が出ております。

こうなるとバイクのあの装備が必要とかこんなもの欲しいねとかバイクの話でもちきりです。

こうなったのも木内先生が昨年からはバイクに乗り始めたこと、市原先生がバイクに乗っているという事が大きく影響していると思います。

過去にも幼馴染がバイクの免許を取り、一緒にツーリング？ (日帰りで近所を走る) に行ったことはありますが、行ったのもその 1 回だけであってちゃんと計画を立ててツーリングに行ったことがないのです。

現在は出川哲郎の原チャリ充電バイクの旅の影響もありバイク需要が高まっているのか？バイクも少し人気があるみたいですが、やっぱり数人でどこか目的地を決めながら一緒に走りに行くのは最高ですね！！今ではインカムなどで音楽を聴きながらや会話をしながらバイクを楽しむことが出来ますからね！！さあ、今度のお休みはどこに行こうかな(*^-^*)

『浦安駅前バイクの会』では一緒にツーリングに行く方募集しております(^.^)/~~~

是非是非バイクライフと一緒に堪能しましょう！！！！

・編集後記

今年一発目のニュースレターも無事に終わりました。いつも通り書くことを忘れていて結局いつもと同じギリギリとなってしまいました(^_^;

それでも何とか書いた自分を褒めてあげたいと思います。

さて昨年 12 月に新しく市原先生が仲間に加わりました。

市原先生は鍼灸&あん摩マッサージ指圧師の資格を保持しており、即戦力として入ったのですぐにバリバリ施術も出来てしまうのです。

男の先生じゃちょっと相談しにくいな…なんて事も今度から大丈夫ですからね♪

とても気さくで元気な先生ですのお気軽に声がけ下さいね(^_-)-☆

ここ最近バイクに熱が入っているという事もあり、今までよりも何だかもっと楽しんで生活した方が良いんじゃないのかという気分になっております。

(別に今までが楽しくなかった訳ではありませんよ。)

おそらくコロナがあったからそのような考えにシフトしている感じがします。ガツガツ仕事を頑張るのはもちろんですが、それ以外の趣味や好きな事にももっと目を向けても良いのではないかなと思うようになってきたのです。

今年はまだ一層仕事もプライベートも充実させて楽しい 40 代を過ごしていくぞ~って思っております！！！！