

『ここだけの話』

2021/7 夏号 Vol.53 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

『ここだけの話』

最終号！！

FROM



西念純一

・春になりますね🍀

気が付けば7月も終盤間近…。

いい訳になりませんが、パタパタしていて本当は6月に出すはずだったニュースレターが一か月以上遅れとなってしまいました… (> <)

忙しさにかまけてやるべきことをやらなかったのは良くありませんね。

社会人たるもの期日はきちんと守らなくてはなりませんね…(;^_^A

さて、とうとうオリンピックが開催されました！！！！

色々と賛否はあるものの選手にとってはとてもかけがえのない時間となると思います。

一瞬一瞬を大切に楽しんで欲しいと思います。

私はソフトボールの予選の抽選に今の所当たっておりました…。

それもな、なんと日本 vs アメリカ🇺🇸

野球もソフトボールもこの東京オリンピックが実質最後…。次のパリでは候補種目に入っておりません。ですので、どうしても今回は見ておきたかったのです。

特にレジェンド上野投手！！長年日本のソフトボールをけん引してきた彼女がみたかった…。

ですが今回のオリンピックは無観客となり意気消沈しております。。

仕方ないのは分かっておりますが、プラチナチケットだったので一と本当に悔しさでいっぱいです。

そんな上野投手要する日本ソフトボールチームは初戦であるオーストラリアに対して8対1とコールド勝ちをおさめました。

次戦も頑張って勝ちを重ねて欲しいと思います。頑張れ～！！日本(*^-^*)

・皆さんに忍び寄るあの症状にご注意を！！

コロナ禍も気が付けば一年以上が経過しております。

皆さまコロナには気を付けていると思いますが、直接コロナではなくコロナの代償を受けている方がかなり多くいます。

施術をしていて特に感じたのが40肩や50肩などの肩の疾患と歩行時や立ち上がる時などに感じる股関節痛です。

この肩と股関節の痛みはコロナ禍で歩くことが少なくなったことによる『筋力低下』を表しております。

昨年かから週に何度かテレワーク。多い方はほとんど会社に行かずずっと家でお仕事をされている方もいます。

家でお仕事する事は全く悪い事ではありませんが、通勤が無くなることで重いバックを持つことも満員電車で吊革につかまり体を支える事も自宅から駅まで、駅から会社まで歩くことをしなくなった弊害がとして肩や股関節に出ております。

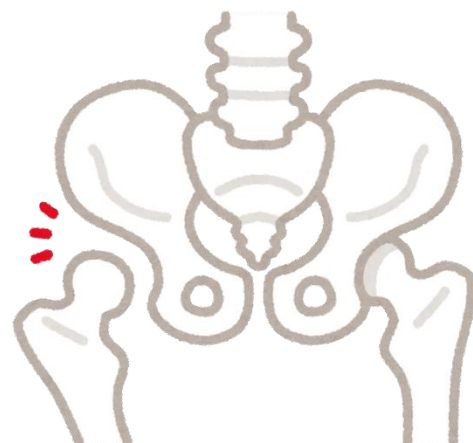
肩関節は関節がしっかりとハマっているわけではなく、筋肉や靭帯などで覆われ支えられております。

その支えの筋肉などが使われなくなったことで緩み、肩関節が定位置で安定する事が困難となり40肩や50肩となってしまった訳です。

股関節は体重支持関節として上半身と下半身からの圧力を受けてバランスを保ちます。関節自体に通常かかっている圧力がかからなくなると関節の安定性が損なわれ、また使われなくなったことで臀部や体幹の筋力が低下し、関節のアライメントが崩れていきます。

その結果、股関節痛となって表れたのです。

特に股関節は先天性股関節脱臼、臼蓋形成不全、変形性股関節症などが元々あり、普通



に日常を送っていただけても痛みが出ていたので、このような生活様式になってしまった事により、より症状が悪化してしまったのです。

細くなった筋力で支える為どうしても筋肉が硬くなり股関節の可動を妨げてしまうのです。

その状態で徐々に運動しようかな？など急激に動くことで筋肉が耐えきれず、そして関節に負荷がかかるのです。

現状をしっかりと理解し早期回復に努めていかなければ後で取り返しのつかないことになるかもしれませんよ。。。

・流行りの釣りに行ってきました🎣

密にならないで外に行くにはやはり「釣り」しかありませんね(笑)

ゴールデンウィークに我慢しきれずに山梨の鹿留まで釣りに行ってきました🎣

朝は3時台に起床！！4時半にマサキ(木内先生)を迎えに行き山梨まで行く予定でした…がしかし、家を出る時にこれから行くねとLINEをしてみたが、未読…。あれっと思いつつもマサキの家の前に到着し、LINEと鬼電話をしてもスルー…という事でマサキ君の寝坊の遅刻が判明したので、朝の6時から釣り予定という事も先に行くねと最後のLINEを残し出発。

浦安の高速に乗った瞬間に電話が鳴り、寝ぼけまなこですいません…と電話を頂きましたwww。

あと1分。いやあと15秒早ければまだ折り返して迎えに行けたんだけど高速乗ってしまっは折り返す事も出来ず、また今度という事でそのまま山梨まで向かいました。

道はと言うと朝早い時間という事も渋滞等には巻き込まれずに6時ちょっと過ぎに無事到着。ゴールデンウィークと言えども山梨の朝はまだ涼しいというよりは寒い…のでしっかりと防寒して向かいました。

いざ釣りを始めたらなかなか釣れない…(>_<)

そもそも泳いでいる魚がない…🐟

今日もボウズか…(以前もボウズだった為)と思った瞬間！！

そこからが今回の釣りがスタートしました。

そこからは魚を放流してくれたこともあり、入れ食い状態！！久々の釣りでそして大量でとても楽しい日になりました。

朝の6時から12時までのチケットという事で昼過ぎ早々に切り上げてそのまま家に直行！！14時頃には家でゴロゴロとしておりました。

そしてもちろんその日の晩御飯は釣ってきたニジマスさん🐟

サイズが小ぶりでも食べやすい丁度良い大きさだったので有難く頂きました。

ここ最近ではyoutubeで釣りやバイクの動画ばかり観ております。

あーまた釣りに行きたいな～🎣🎣🎣



・編集後記

今回のニューズレターは完全に書く時間がなく発行が遅れてしまいました。

ここ最近是有難い事に施術が多忙でこのニューズレターを書くことはもちろん経理などの仕事をこなす時間がなく、なかなか休みの日にちくちくやっております。

難しい判断だったのですが、しばらくの間『ここだけの話』を休刊とさせていただきます。

でも言い訳させてくださいね(^_^;

これはただの逃げではないのです。これからインスタで発信を本格化していく為どうしても時間が取れません。。。

何かを書くことを辞めるわけでは無いのでご安心下さい！！

これからは私のくだらない日常の話ではなく、カラダの事についてしっかりと発信していきます。

アナログな私がインスタ…。最初はやるの大変なんだろうな～と思いますが、慣れてきたら案外このニューズレターよりも書きやすいかもしれませんね。

では、数年間私のくだらないニューズレターにお付き合いいただき有難うございました。

施術では引き続きくだらない話を楽しみにして下さいね(笑)