

『ここだけの話』

2017/7 Vol.16 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・今年も半年が終わりました。。。・

毎年の事ですが、今年ももう半年が終わりました！

早いですね～と言う事が口癖のようにになっています…。でも本当にビックリするほどあっという間に過ぎていきますね。

そんな今日この頃ですが、皆さん最近お疲れではないでしょうか？

この時期は気圧の変化もそうですし、祝日もない、夏休みまでは遠いなどで気分まで減入ってきます。

私も疲れを吹き飛ばそうといつもと違う事をやってみるモノの慣れていないことだから逆に疲れを感じてしまっております (> <)。

でも今から疲れていてはいつもより暑いと言われている今年の『夏』を乗り切れません。

今こそ生活習慣を見直して早寝早起きを心がけたいと思います。

今年ももうすぐ待ちに待った『夏休み』がやってきます。

皆さんは何か夏のご予定は立てましたか？

このニュースレターを書いている6月後半の私は未だ決まっておられません (> <)。

早い所決めないと何もしないで終わる夏休みになってしまうので、早めに決めて今年も楽しい夏を過ごせるようにしたいと思います。

わくわく2017年

SUMMER

FROM



西念純一

・初めての抜歯…

今度親知らずを抜く事になりました (> <)

初めての事なので今からドキドキしております。下の歯の親知らずなので、少し腫れるかもね…と脅され不安になっている今日この頃です^_^;

ご来院の皆さまに聞くと結構抜いている方も多く、世間的には一般的な事なの？と思うのですが、いざ自分の事になるとかなりブルーになります。。。

そして、やっぱりこの仕事をしていると歯を抜く事によって体のバランスが悪くなる事が懸念されます。

歯のかみ合わせが悪くなることで顎関節にストレスがかかり、顎の下の筋肉の緊張のバランスを崩し、頸椎に負担がかかるのです。

それによって首や肩こりを始め、頭痛などを起こす方も多くいます。

そして首のバランスが崩れる事で背骨全体へと影響が及んでいきます。

それからだんだんと腰痛が出て、膝が痛くなって…って考えると確実に抜かない方が良いのではないかと思うのですが、私の親知らずは生意気に横に生えているのでそろそろ抜かないといけないようです(;_:)

バランスだけを考えると両側一気に抜いたほうが良いのですが、だからと言って一気に抜いたら噛めなくなるし…。どうしたらよいのか…？という事でしばらくの間は長谷川先生に定期的に矯正を行ってもらう事で体のバランスを保っていかうと思います。医者の不養生じゃないですが、いつもはここが歪んでますとかこの筋肉のハリが強いです。こんなじゃダメですって言うこのちが首が痛くて…。腰が痛くて…になっても話になりませんからね。

ぎっくり腰の為、今日はお休みですじゃ笑われちゃいますので、しっかりとケアして貰います。

ですので、皆さんもたかが親知らず1本だからと高をくくるのではなく抜いた後のケアもしっかりと視野に入れて歯の治療を行って下さいね。

ちなみに、手の親指と人差し指の間に「合谷」というツボがあるのですが、このツボは昔から歯の麻酔にも使われていたのです。恐らく抜歯した後、腫れて痛みが出ると思うので、鍼灸師らしく「合谷」を押して少しでも歯痛を軽減できるようにしたいと思います！！

あ～でも今から憂鬱だな～(T_T)



断捨離

あなたは物を捨てる事が出来る人ですか？生理整頓は得意ですか？？

私はなかなか捨てる事も出来ませんし、片付けるのも得意ではありません。しかし、このままでは部屋が荷物であふれ返りそうでどうしようもないので『断捨離』する事を決意しました。

まずは、洋服！元々洋服屋でしたので、基本洋服は大好き。でもここ1年来ていない服。昔は良く着て思い出のある服。タンスの奥深くに眠っている服。などなど片っ端から「心を無にして」ゴミ袋に投入！！そして新し

く買った服やまだ切れる服などを1軍2軍に分けて整理。ちなみに1軍は休みの日やちょっとお出かけなどに着ていく服。2軍は毎日の通勤出来ていく服に分類。そうするとビックリするほど見やすいではないですか！！

いつも今度フリマの時に売ろうかな、メルカリとかで売ろうかなって思っていてそのままキープしていたのが馬鹿みたい…。

毎年フリマの日は仕事だし、メルカリは配送の手配が面倒臭いから結局やらずじまいでここまで来てしまいました。

ブランド物の洋服ならまだしもそこら辺で買ったものでしばらく着ていた洋服なんて二束三文にしかならないのに、何故今まで取っついたので不思議…。

もーでも捨て始めたら止まりません。

鍼灸時代の教科書の整理をして、要らないプリントはバンバン捨てて要るものだけを必要な場所へ。

そして、ちゃんと棚を買ってきて心のバイブル「ダイヤのエース」(野球のマンガ)を見やすい所へしまい、いつでも取りやすく。

そして更にごちゃごちゃと置いてあったウイスキーや焼酎を「ダイヤのエース」を入れていた棚の中に。

使わないものをずっと取って置いても空気が淀むだけなので、要らないものはどんどん捨てる事にしました！！

東洋医学でも『不通促通』と言って流れが悪くなると痛みが出る。逆に流れが良くなると痛みが無くなるという考え方があります。

要らないものはどんどん捨てるだけでもストレス解消になりますよ～！！

是非皆さんもお試くださいね>^_^<

・編集後記

さあ、今年も高校野球夏の大会が始まります。

3年生は泣いても笑っても最後の大会。残り少ないですが、最後の追い込みをしっかりと大会に臨んでほしいと思います。

ちなみに私が高校野球をやっていたのは18年以上も前…\(\◎◎)/!あの辛く楽しい野球部だった時代から気付いたらもうそんな月日が経っていました。だって2回高校野球した歳以上になったわけですから…。

そりゃ髪にも白いものが混ざるわけですね～！！でも、何故か気持ちだけはあの時とそんなに変わりません。歳だけ取って中身が成長していないのでしょうか(笑)。皆さんはどうでしょうか？

もしかしたら私と同じで青春時代から気持ちの中ではそこまで成長していないのでは???

お前と一緒にするな――って声が何となく聞こえてきそうですが…(笑)

中身が成長するっていうのは大変ですね。あの人はいい歳なのに中身が成長していないとか子供っぽいとか良く聞きますからね。。

逆に若くてもしっかりとした考えを持っている人はいますし。年齢と言うより人なのかもしれませんね。

私が自分で中身が成長したなと感じたのは親元から離れた時の様な気がします。食事の準備・片づけ、掃除に洗濯、お弁当作り、家の契約や車の売買、その他各種手続きなどを初めて自分で行った時は大変でした(><)

いつもは親が代わりにやってくれていたと思うと…。やっぱり甘えていたのですね^_^;

次男坊で甘えん坊。ずっとあのままではヤバかったです。営業職の時2年目でチーフをやったり、汐留整体院での院長経験、震災で新浦安からの移転…。今思うとこれら全てが良い経験となり成長させてくれていた気がします。

これからもますます成長出来るように突っ走っていきたいと思います！！