



しんまち 歳時記

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラーージュパオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまち整体院

〒024-0072 北上市北鬼柳19-68

TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・パル1F

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



第150号 2020年6月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

コロナ禍ではございますが、私のトライアスロンシーズンも静かに始まりました。目標大会は、全て中止となっております。31年目のシーズン、いろいろな事があるさ、と私なりに受け止めています。

プロトライアスリートの西内氏がトライアスロンについてこう語っています。

トライアスロンの魅力とは？と聞かれ、**自分との戦いが占める割合が多い、その置かれた状況、年齢など関係なく、自分との戦いに勝って、最後のフィニッシュラインを踏んだ人が勝者という風に捉えているからと**伝えました。人それぞれ、トライアスロンに対する接し方があるでしょうが、私はそういう考えなので、「引退」という意識はあまりないです。(西内氏は42歳現役の競技トライアスリートです)元々、トライアスロンはプロという線引きもなかったですし、その頃からトライアスロンレースの元となった長距離のアイアンマンに憧れてやっていますから、ずっと長時間の自分との戦いのスポーツというイメージです。だから成績より、どう自分と向き合えたかが重要です。

よく私が例えるのは、「道」です。柔道、剣道、居合道、合気道、スポーツ以外にも書道、華道、茶道といろいろあります。どうでしょう、それをやっている人たちは、「引退」という言葉をあまり意識しないかと思います。道をやっている人からしてもいろいろ考えがあるかと思いますが、何を目的としているのか、人それぞれあっていいと思います。私も生涯スポーツとしてやっているトライアスロン、これからも続けていきます。

株式会社 エキスパート

代表取締役 代表 浅川 進

Yoko-taコラム

そろそろ梅雨が
やってきます…



天気の変化に伴い、体調の変化も起こりやすくなってきますね。

季節病、気象病という言葉はご存じですか？

季節病: 季節毎の気圧や気温によって起こる不調であり、年中起こりえます。

気象病: 気圧の変化によって人体へ影響が出る病気で、梅雨などの気圧が大きく変化する時期に多く起こります。どちらも自律神経のバランスの崩れが主な原因であると考えられています。

自律神経のバランスが崩れて、交感神経と副交感神経のどちらかが強くなり過ぎると全身にその影響が及び、様々な症状となって現れます。

交感神経が優位→身体は**活発モード**



副交感神経が優位→身体は**お休みモード**



バランスが崩れ

交感神経に傾くと

イライラ、不眠、高血圧、耳鳴り、肩こりなど

副交感神経に傾くと

無気力、だるさ、低血圧、偏頭痛など

このような症状が出てきます(=)

天気の変化が多い、こんな時期こそ、**酸素カプセル!**

酸素カプセルに入っていると、脳への血流が増え、副交感神経優位になり、身体もスッキリ!

ぜひ酸素カプセルを利用して、
スッキリした身体で梅雨を乗り越えましょう



おうち時間

を利用して、

家の**断捨離**をしてみてもいかがでしょうか？

「部屋の景色はメンタルを左右する。」

まだまだ外出があまり出来ません。この機会に家の中をスッキリさせ、お家時間がより楽しく、気持ちよく過ごせるようにしましょう(^^)

そもそも断捨離とは…

「もったいない」という固定概念に凝り固まった心を、ヨガの行法である、断行・捨行・離行を応用。

断: 入ってくるいらぬ物を断つ

捨: 家にずっとあるいらぬ物を捨てる

離: 物への執着から離れる

身軽で快適な生活と

人生を手に入れることが目的😊

片付けの4つの手順

- ①収納の中を見直して不要なモノを減らす
- ②モノは仲間で集めて総量を把握する
- ③「よく使うモノ」は手近な場所に収納する
- ④定期的に見直す

この4つの手順を参考に、
断捨離にトライしてみてください(^^)

PAL院日記



6月の第3日曜日は、父の日です。お父さんへの贈り物は、もう考えていますか？

私は小学生の時、毎年「肩たたき券」をプレゼントしていました。

中学生になって、「あの券、使ってくれたことないな。」と気付いてやめました。

大人になってから、居間の引き出しにまとめてしまわれているのを発見し、有効期限が書かれていなかったの、そっと「1年間有効」と書き足しておきました。

それはさておき、日頃お疲れのお父さんに、身体を労わるプレゼントはいかがでしょう。

PAL院では、「父の日チケット」を用意しています。

3,500円(税別)でチケットを買っていただくと、4,000円相当の治療が受けられる、とてもお得なチケットです。

いつもよりも長めに筋肉調整を受けたり、多めに鍼を受けたりできます。

お父さんでなくても、頑張る自分へのご褒美にもどうぞお使いください。

詳しくはTwitterやFacebookでお知らせします。またはスタッフにお尋ねください。

限定15枚の販売なので、お問い合わせ、お買い求めはお早めどうぞ。

※「父の日チケット」は[しんまち整体院]のチケットです。[しんまちはり・灸・整骨院]では使えないのでご注意ください。