



しんまち 歳時記

第151号 2020年7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/>

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュパオ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



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。

“健康は宝物”と言われておりますが、健康＝あり方とも私は思っています。

元プロ野球選手で現在はメンタルトレーニングコーチをしている、白井一幸さんが「健康」についてこんな事を言っております。

暴飲暴食、運動もしないが長生きをする人、食事にも気をつけ運動習慣もあるのに短命な人。だから健康に気をつけていても無駄だと言う人もいますが、私はそうは思いません。どちらかという健康には気をつけています。だからと言って健康的寿命が保証されている訳でもありません。もし短命だったとしても、あれだけ気を使っていたのにとは思いません。もし、もっと気を使わなければ、もっと短命だったかもしれない、そう考えます。何が起こるか分からないから何もしないのか、何が起きるか分からないからこそ、今出来る最善を尽くすのか。私は後者を選びたいです。

「人事を尽くして天命を待つ」ですね。今だからこそ出来ることを考えに考えて、来たるべきに備えて待つです。

それぞれが置かれた立場で最善を尽くしていく。

最初から開き直るのは諦め最善を尽くして受け入れるのが、開き直りですね。

今月もどうぞよろしくお願い致します。

株式会社 エキスパート
代表取締役 浅川 進

くらし
蚊鳥風月

そろそろあいつに悩まされる時期がやってきます…



「素手を使わずに簡単・確実」

だとして、Twitterで8万6000以上のいいね！を集めた方法が話題となっています。

その方法がこちら！！

粘着テープクリーナー

そう、**コココ**です！



手だと、体温と臭いを察知して寸前に逃げられるけど、
コココなら近づけても逃げない。勢いもいらず、
ピトッとくっつけて終わりなのです！

蚊を直接触らなくても仕留めることができるのです(°0°)

今年は1カ所も刺されず、夏を乗り切れるかもしれませんね(◡‿◡)

Yoko-taコラム

日中の疲労プチリセットに有効なのは

呼吸です！

自律神経は生きるために必要な機能を調整しており、24時間休みなく働いているのです！
よって、呼吸も自律神経が無意識にコントロールしています。

なので、疲れているのはカラダだけではなく、**自律神経**も疲れているのです！！

意図的に深呼吸できることから、呼吸に関わる筋肉を動かして意識的にも行える。
意図的な深呼吸を習慣にすることで、自律神経の仕事量が減らせるのです！

深呼吸のポイント💡

①お腹をしっかり動かし、ゆっくり長く息を吐くこと

胸式呼吸では、呼吸が浅すぎて、お腹はあまり動きません。横隔膜を上下させて、吸うとお腹が膨らみ、吐くとお腹が凹む腹式呼吸を心がけましょう！

②ゆっくり長く息を吐く

ゆっくり長く吐くことで、休息モードの副交感神経が優位になりやすくなります。ストレスフルで緊張を強いられる生活では交感神経が興奮しやすいので、吐く息を重視した腹式呼吸で、副交感神経をオンにしましょう！

深呼吸のタイミングは
90～120分おきがベスト！！
この周期に合わせて深呼吸を1～2分行うと、
疲労の軽減に繋がります(^ ^)



スタッフオススメの本を紹介していきます(^ ^)

気になる本がありましたらスタッフにお尋ね下さい！

浅川先生オススメ！



「天才」

石原 慎太郎

今の日本に必要な政治家

藤岡先生オススメ！

「父からの手紙」

小杉 健治

隠された父親の真実が！



後藤先生オススメ！

94%に効いた！
奇跡の自力療法
股関節痛の

「股関節痛の94%に効いた！
奇跡の自力療法」

大谷内 輝夫

利用者様からこれを読んで仕事に活かして下さいと頂いた1冊

PAL院日記

こんにちは！

しんまち整体院です。

先月、告知させていただいた父の日チケット(限定15枚)。ご好評につき、完売いたしました。ありがとうございます。そして、今月の12日、しんまち整体院はOPEN1周年となります。長いようで短い1年でした。PALに来て、優待会や、ブラックフライデー、誕生祭など、イベント盛りだくさん、PAL納涼パーティーでは、後藤と工藤でエビカニクスを一生懸命踊りました。今年に入って、コロナウイルスの影響により一時休館もしましたが、今では以前と変わらず、賑わい溢れるPALです。

7月には生誕祭としてイベントを企画しております。Facebook、Twitterにてお知らせします。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

