

日々淡々と

第1号

この春、ほっと&ホットも無事開業7年目を迎えることとなりました。

これもひとえに、これまでご来院頂きました皆様のお蔭と、心より感謝しております。

今後もこれまで以上にみなさんの健康生活応援支隊隊長として、精一杯の施術をすると共に、お役に立てる情報の提供をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

家族の紹介

私(ほっとくん)

福田義大(ヨシヒロ)

昭和40年生まれ

今年44歳になります!(^o^)

相変わらず正しい身体の使い方について探求中!

読書と散策が趣味!

いつまでも気持ちは若くありたいものです。

現在、現役時代のベスト体型を取り戻すべく、日々奮闘中!

妻★

昭和41年生まれ

介護福祉士としてグループホーム勤務!

(夜勤もあるので大変ですが...)

趣味はガーデニング!

我が家の太陽です!

長女★一姫

平成5年生まれ

今春、高校1年生!

競技エアロビックと、書道といった動と静の物事に興じる乙女!

将来は科捜研か研究職を目指す、がんばり娘!

長男★二太郎

平成7年生まれ

現在、中学2年生!

フットボールをこよなく愛する元気印!

サッカーはゴールキーパーとしてチームの守護神!

フットサルはゴレイロとピヴォをこなすオールラウンドプレイヤー!

こんな妻と一姫二太郎の4人家族です。

自宅と整体院が併設のため、時々家族がバタバタしていてゴメンナサイ!

発行元: **健康生活応援支隊**

(開節法整体院ほっと&ホット内)

〒680-0872 鳥取市宮長15-27

TEL **0857-53-3813**

携帯 **090-3748-5937**

1. 継続は力なり(痩身効果の報告)!

ほっとくんがアドバイスしたことを素直に受け入れて実行された方の中で、男女それぞれ顕著な痩身効果が現れた方の報告です。

一人目は40代の男性です。最初、医師から椎間板ヘルニアの診断を受け、整形外科での牽引治療が自分に適さないと感じ、来院されました。その日、痛みはかなり和らいでいたので、普通に施術し、日々気をつけることと、歩き方、運動法をアドバイスして帰宅していただきました。それから約3ヶ月後、久しぶりに来院されました。

全体的にスリムになった印象を受けたので、その後の経過について話を伺ったところ、ここ最近、腰痛と同時に、お腹周りが気になって、色々運動もしていたのだが、なかなか思うような効果がなく、前回の施術時に、ほっとくんから腰痛に良い歩き方や姿勢などアドバイスを受け、ほぼ毎日10~20分間ほど家の周りを教わった歩き方でゆっくりと歩き、教わった簡単な運動を数分間繰り返していたところ、腰痛の方もほとんど気にならなくなり、痛みがあったことさえ忘れていたが、もともと腰痛の予防のために教わった歩き方や運動法で、思わぬ副産物を得ることができましたとのこと。

教わった歩き方と、運動を開始して、1ヶ月目は何も感じなかったのだが、2ヶ月が過ぎ3ヶ月になろうかという時、身体に変化が起き、驚いたとのこと。食事量は減っ

ていないのに、ナント体重が約10kg減り、ウエストも約8cm減。本人もさることながら、家族(特に奥さん)が驚いたとのこと。

もちろん、腰の調子も良く、本日は久々にメンテナンスのために来院したとのことでした。

2人目は30代の女性。当初、慢性的な腰痛と肩コリで来院。症状は2回ほどで緩和し、その後は、たまにメンテナンスに来院されるが、自分の調子が良くなったこともあり、御本人が来院されるより、他の方を紹介されることの方が多くなっていました。

久しぶりに予約があり、来院されたのですが、ほっとくん自身驚きました!明らかに以前と体型が違うのです。以前はどちらかといえば、「ぽっちゃり」体型だったのに、完全にスラリとスリムに「モデル」体型に変わっておられました。何か特別なことをされたか尋ねてみたのですが、特別変わったことはしていない。したことと言えば、ほっとくんに教わった歩き方と運動法、それとブライダル関係の仕事に職業が変わったこともあり、あえて言えば、職業柄「良い姿勢で歩くことが多くなったことかなあ」とのことでした。

2人を見ていて『継続は力なり!』という言葉(実はほっとくんの座右の銘です)が浮かびました。

改めてこの言葉を強く心に刻みつける、ほっとくんでした。

2. オイルトリートメント

実は、ほっと&ホットにもオイルトリートメントはあるのですが、よほどの常連さん以外あまり利用されていないメニューです。オイルトリートメントの効果は、その効果の大きさに反して、意外と知られていません。

では一体、オイルトリートメントは、何に効くのでしょうか？

その答えは、『**生命エネルギーの強化**』なのです。

そもそもオイルとは、植物の種子を絞って得られた液体です。植物の種子には、発芽して生長する生命力が宿っています。その種子を絞って得られるオイルとは、まさに『**生命エネルギーの凝縮液**』といえるのです。

この『生命エネルギーの凝縮液』であるオイルを皮膚に擦り込むと、皮下に吸収されてわずか4分半で骨髓にまで到達します。このように皮膚から直接消化のプロセスを経ずに、ダイレクトに細胞に『生命力』が補給されます。すると細胞が活性化され、本来の働きを取り戻し、蓄積した老廃物や毒素をリンパに排出します。リンパに排出された老廃物や毒素は、尿や汗から自然に排出されます。こうして身体が浄化されます。また、革製品のお手入れにオイルが有効なことからも分かるように、オイルは皮膚だけでなく、血管や筋肉や関節の弾力性を高めて柔軟にする効果もあります。

つまり、オイルトリートメントこそ、**最も優れた「デトックス&若返り法」**だといえるのです。

身体の芯から温まるオイルトリートメントを、あなたも是非一度お試しくださいね。

3. オススメ

ほっとくんが読破した書籍の中で、おもしろかったものなど、オススメの書籍などを紹介！

◇ 『漢方小説』/中島たい子:集英社文庫

まず題名に惹かれて購入したのですが、数ページめくって、思わずふきだしてしまいました。漢方(東洋医学)のことが、「主人公みのり」の日常生活を通し、ユーモアあふれる文章で綴られており、つつい笑いがこみ上げてきます。

まずは一読してみてください。あなたの心がホッコリするかも。

◇ 『メタボにならない脳の作り方』/

京都大学大学院教授 森谷敏夫:扶桑社新書
「メタボ解消にはニートが鍵！」

えっ！ニートって、あの家でブラブラしている若者のこと？と、一瞬思ってしまいましたが、あちらはNEET、ここでいうニートとはNEAT(非運動性熱産生)だ。。。またまたなんのこっちゃですが、要するに起きている間に何をすることが問題だということなのです。

われわれは起きている間に立ったり座っ

たり、誰かと話したり、買い物したり、実に様々なことをしているのですが、この無意識のうちに行っている行動がエネルギー消費活動であり、特別の運動ではないこのニートの部分を増やしていけばメタボに限らず糖尿病予防にもなる...といったような、誰でも日常生活でできることから、氾濫するダイエット法についての示唆など、面白く綴られています。

確かに昔に比べ、タライでゴシゴシと洗濯をすることはなくなり、指一本、スイッチ一つ、全自動の洗濯機で洗濯ができてしまう現代、便利になった分、身体を動かす機会はどんどん減っていますよね。。。

最近お腹周りが気になるアナタも、そうでない方も一読をオススメします。

◇ 『CLOSER』/作詞・作曲/井上ジョー
アニメ「NARUTO疾風伝」のオープニングに使われていた曲ですが、歌詞も曲調ともほっとくん、お気に入りの一曲です。

著作権保護の関係上、歌詞を引用掲載できないのがとても残念ですが、本当に自分にとって大切なことを思い出させてくれる内容ですので、機会があれば是非一度視聴してくださいませ。

今回、お知らせにあります、ほっとくんのブログ『ほっとくんの日々淡々と』
<http://hotkundayo.blog35.fc2.com/>
でも視聴できるようにしております。

4. お知らせ

ほっとくんの日常の出来事や施術の様子など、日々起こることを淡々と日記として書いていこうと思い、ブログを立ちあげました。

『ほっとくんの日々淡々と』

<http://hotkundayo.blog35.fc2.com/>

携帯電話からもアクセスできます。

バーコードリーダー
で読み取ってね。



バタバタしていて毎日更新というわけにはいかないかも知れませんが、何とかこまめに更新していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

編集後記

早いもので、うちの一姫もこの春から無事、高校生活を迎えることとなりました。月日が経てば当たり前を迎える出来事は沢山ありますが、その当たり前のことを、無事迎えられた奇跡に感謝している方はどのくらいおられるのでしょうか？そんな当たり前のことに日々感謝したいと思うほっとくんです。

次回なるべく早く発行したいと思います
が、果たしてどうなることやら。。。(^^;)