



アセルカイロプラクティック

〒166-0004
東京都杉並区阿佐谷南3-33-3
ピラ・ベルテ I
<電話>03-3220-7768

<http://aseru.holy.jp/>
【アセル】検索

第146回2020年11月号

科学的な検査による根本調整！ からだの悩み、お任せ下さい！！

こんにちは、兼城（カネシロ）です。

コロナ冬の対策を裏面に記載しましたので、是非お読み下さいね！

朝晩はだいぶ冷える日が増えてきましたね。

朝、布団から出るのが恋しい季節になってきました！

先月号でお伝えした、柿狩り

行く気満々だったのですが、不作で中止になりました。。

ホントに残念です。

天候には逆らえないですからね、来年に期待したいです！

さて、最近のリモートワークで

つつい運動不足になりやすいのではないのでしょうか？

私はリモートワークが出来ない

職業ですが、最近お腹の膨らみが増してきて（苦笑）

施術中のズボンがパツンパツンになって、これはまずい・・・

と思います。

夜、食後に甘いものを食べてしまう習慣を

10月中旬頃から週1回だけOKにして、週6日はやめるようにしています（笑）

体重が増える

と痩せるために、運動をする人も多いと思います。

子供の同級生のお父さんもリモートワークで体重が増えたらしく、痩せようとジョギングを始めたそうです。

そしたら、左膝が痛くなり整形外科

で水を抜いて、また溜まって、そしてまた抜いてを4回繰り返して

大きい病院を紹介された結果、内視鏡手術をすることに・・・

私の本心は・・・

（水を抜いてもあまり意味が・・・）
大きい病院を紹介されたら、手術に誘導される確率が大幅に上昇、レールに乗ってしまった・・・

骨と骨の間のクッションがほぼなくなる人以外は手術は止めた方がいいです。

そうなる前にバランスのケアがとても大事です。

左をかばっているうちに、右膝も痛くなっているそうです。。

手術をすることで、痛みという現象はとりにあえなくなると思います。が

問題の先延ばしなので間違いなく、いずれ新たな問題を引き起こすことになります。原因である、身体のバランスが悪い状態がそのままだから。

まだまだお伝えしたいことはあるのですが、話題を戻して、

自粛期間中などで体重が気になる方は、すぐに運動ではなく、まずは食生活の見直しを！

貯金もまずは支出を見直すように

身体の不調もまず、姿勢の見直しを

甘いもの控えて、約2週間になりますが、ズボンの閉まり具合が楽になってきました（笑）