

# Best Life通信11月号

紅葉が綺麗な季節ですね。

## 【善福寺公園のお散歩!】



毎朝の日課のお散歩の写真です。善福寺公園も紅葉が綺麗なんです。朝のひんやりとした空気と太陽と紅葉がマッチした時は結構いい感じですよ。お近くの方は覗いてみてくださいね。

## 【冬に好きな食べ物】



やっぱり、冬は鍋が第1位です。(笑)特に寄せ鍋が大好きです。大根おろしとポン酢派なんですけど、豚バラ、鱈、白子が入ってたら、間違いなく日本酒も呑んじゃいます。(笑)と、この写真は初めてゆうたと一緒に鍋をつついた時の写真です。ゆうたは牡蠣が大好きみたいです。(^^^)

## ■ どうやらケーキが大好きみたいです(笑)



皆さん、こんにちは。何やら毎月9日はゆうたの為にという口実でケーキを買っ

ては親が食べる。という狙いがバレてきそうな最近のニュースレターですが(笑)。こうして、無事に11月号を皆さんにお届けできることを嬉しく思っております。今回もボクのオススメや背骨の出来事、身体作りのコツなんかを書いています。良かったら読んでくださいね。

と、さてさて我が子ゆうたの成長は本当に著しいです。この記事を書いている時もあわや1人で立つんじゃないか!ってくらい、ほんの少し指先を持って立ち上がりました。そして一瞬万歳をしたようです。(笑)もしかしたら、このニュースレターをお渡しする頃には「立つようになりましたよ～」って報告しているかもしれませんね。

季節も寒くなって来ましたね。裏面にも書きましたが、こういう寒い時期は神経も硬くなって今まで出てなかった症状も出やすかったりしますので、ママに神経や関節を緩めてあげてくださいね。それでは、11月号も楽しんでくださいね。(^^^)

## 【脳と背骨の出来事】



実は、10/31に嫁が急激な頭痛と立てない症状になり、脳に異常があるかもしれないということで、救急搬送されました。(ボクは仕事で出ていました)CTの結果、脳には異常なし。偏頭痛の強いケースという診断で痛み止めの処方でした。脳に異常がなければ、ということで頸椎1番を中心に20分ほど矯正したら1時間程で正常に回復しました。改めて背骨の理論に驚愕した出来事でした。(詳しくはブログに書いています。)

## 【後輩の結婚式へ】



つい先日、大学のバスケ部の後輩の結婚式に行ってきました。その時の写真です。よく見ると結構みんな背が高くないですか?ボクは174cmくらいあるんですけど、バスケ選手的には小さい方なんですよ。勿論、ポジションは宮城リョータでした。昔のバスケ仲間と話してたらまたバスケもやりたいなあ。とちょっと思いました。(笑)でも本当にいい結婚式でしたよ。

## ■ 12月8日は品川でシンポジウムです。



今回で3回目となるシンポジウム。今年は品川でやるんですよ。実はボクは運営チームの一員で、写真はの間、開催施設のインターシティホールを下見に行った時の写真です。一緒に写っているのは同じ運営チームのメンバーです。今回のシンポジウムは、著名な先生2人をお招きして(石井直方.氏、杉田正明.氏)筋力トレーニングの最先端情報、背骨コンディショニングのエビデンスも発表されるので、実はボクもとても楽しみにしているんです。12時~講演開始で、もちろん創始者日野秀彦.氏もとっておきのことをしてくれますよ。特別な割引チケットもありますので、行こうかなって方はこっそり教えてくださいね。(^^)

## 【身体造りのコツ】

はい。今回のテーマは、**神経の柔軟性について**書いていこうと思います。「えっ?柔軟性?神経にもあるの?」ってお声が聞こえてきそうですが、そうなんです。神経にも柔軟性があるんです。骨から神経が全身足先や指先が伸びている訳ですが、骨がずれて神経が引っ張られていると**どんどん硬く拘縮していく**のです。神経自体の拘縮が強いと骨が矯正されても症状が緩和しないこともあるんです。その場合は継続的な運動がやっぱり大事です。**神経ストレッチやROM運動、筋トレの運動を継続していけば段々と本来の柔軟性を取り戻していきます**からね。そしてこれから寒い季節に入っていきますよね。寒くなっても神経は硬くなっていきます。なので、**これからの季節は緩める運動をいつもより少し多めに小まめに行うこと**をお勧めしますよ。と、こんなことを書いている今日は家族で、鱈と牡蠣と白子の鍋でした。ゆうたも漬して同じものを食べましたよ。身体も動かして、お腹と心も温めて寒い季節を乗り切っていきましょうね。(笑)

それでは、今月も頑張ってくださいませ!ではでは(^^)

