



# 「よくなる！」新聞 2026年 2月

こんにちは。1月もあっという間に過ぎてしまいました。寒い日が続きますが、みなさまお元気でしょうか？あいは健整院の床は天然樹脂のワックスを掛けています。靴下で歩くと滑りやすくなりますのでめったにないことですが、転ばないようにしてください。とくに階段や更衣室での手すりがあったら…。と言うご要望がありましたので取り付けました。くれぐれもご注意くださいくださいね。

## 体を締め付けること

更衣室からときどき、「バリバリバリ…」とマジックテープをはがす音が聞こえてくることがあります。そのたびに身体を締めることの弊害を説きたくなります。良かれと思ってやってきたことに対して、私としては頭ごなしに否定することは慎むようにしております。特に腰痛でコルセットをすることが常識になっている方は要注意です。実は痛みで付けていないと日常動作が出来ない時以外はしなくていいのです。**意外に落とし穴になっているのが洋服です。**冬になるとたくさん着込んで暖かくしています。**自分に合わない下着やベルト**で必要以上に締め付けている癖のある人は要注意です。知らない間にこれが習慣となって歪みを作っている場合があるからです。気になった方は見直してみてもいいかもしれませんね。

## いつか来た道

80歳になる母とスマホショップに行ってきました。椅子に座って待っていると、「**スマホはどれも苦手で使えるか心配や。**」と母は10年前から同じことを言っているのですが、本音を吐いていました。そしておばあさん3人ほどお店に入って来て近くの椅子に座りました。一人は手押し車を脇に置いてスマホを取り出しながら店員さんに「**私は94歳なの。**」と言いました。「**94歳で頑張っているひともいるから、お母さんも出来るよ。がんばってよ！**」と母に言いたくなりました。これは、いつか来た道。私が幼かった時の光景がよみがえってきました。

幼稚園時代のことです。たしか、図書館で椅子に座っていた時、子供たちが熱心に本を読んでいた。「**賢そうなお兄さんお姉さんたち。お前もこれから小学生。ちゃんとできるかな…。**」そんなこと言われた記憶があります。それから50年近く経ち、反対の立場に立った感じで思わずひとりで苦笑いしてしまいました。



## 人間観察

名古屋で勉強会の帰りに新幹線の切符売り場で仲間と待っていた時に、10mほど視線の先に女性が立っていてなんだか気になってしまいました。淡い紫のコート、小さなハンドバックと黒のブーツと巻き髪ので立ちでどことなく不自然さが感じられます。となりにいた仲間も同じひとに注目していたようで、私は「**あの人、心は女の人なのかも。**」とつぶやきました。そしたら、「**さあ〜。笑 どうかな。**」との返事。スマホ片手に見えた横顔の頬骨が張っているのでもしかするとそうなのかもしれない。とか思っていた矢先にそのひとは歩き出したのです。2人して「**アア〜**」と合点が行きました。歩き方から一発で本当は男の人だったとわかったのです。

**大切な方をご紹介します。心を含めて施術いたします。**

**体の歪みを丁寧に見てくれると教えてもらいました。**

Yさん談

**隣の奥さまにいいところがある。と聞きました**

Tさん談

大切なひとには心を含めて整体します。紹介された方初見料 2000円引き

**あいは院の駐車場は2台です。東へ100Mと整体院の前に一台**

兵庫県西宮市高松町18-1 阪急西宮北口駅 東出口から徒歩3分

休院日 日曜日・祝日 ☎ 0798-66-0099