

それでも、人は生きながら選り続けている

少し個人的な話になります。私の身近な人が、いま病院で日々を過ごしています。先のことを大きく考えすぎず、**目の前の一日一日を重ねていく、そんな時間**です。数年前、大きな病気が見つかったとき、治療と同時に、食事や生活習慣を見直すことにも取り組みました。当時は**「やはり身体の不調は、日々の選りが大きく影響するのだ」**と強く感じていました。実際に体調が落ち着いた時期もあり、その姿を見て**食事や生活の大切さ**をあらためて実感しました。ただ一方で、**それを何年も続けていくことの大変さも、間近で見てきました。**

人は、健康のためだけに生きているわけではありません。

楽しみたい日もあれば、気が緩む日もある。調子がいい日もあれば、何も考えたくない日もあります。

現代は、食べ物も情報もあふれています。身体に良いと分かっているけど、それを選り続けるには、想像以上の意思やエネルギーが必要です。

「分かっているけれど、できない」その間で揺れ続けるのが、人の現実なのだと思います。

私自身、幼い頃に家族を病気で亡くした経験があります。今になって振り返ると、「もっと何かできたのではないか」という思いと、

「それでも、あの時の選りがその人の人生だったのだ」という思いが、静かに行き来します。

健康は、結果だけで語れるものではありません。正しさだけで測れるものでもありません。

だから私は、「頑張れば何とかなる」という言葉を、簡単には使えなくなりました。

健康でいるために本当に必要なのは、強い意志よりも、力まなくても

自然に選べてしまう身体の状態なのではないかと思うようになったのです。

当院では、**何かを足す前に、まず「抜く」**ことを大切にしています。力みや緊張が減っていくと、身体は少しずつラクな選りをし始めます。

完璧じゃなくていい。毎日守れなくてもいい。

それでも、今日より少しラクな明日を重ねていくこと。それもまた、立派な健康だと思います。

この一年、うまくできなかったことがあっても、**身体が今日まで生きてきたこと自体を、少しだけ労ってあげてもいいの**かもしれません。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



これまで肩こりとは無縁でしたが、年齢のせいかな、ある日突然、仰向けで寝ることができなくなりました。上を向いているとすぐに肩まわりが落ち着かず、歯医者や散髪で少し上を向くだけでもつらい状態でした。病院にも行きましたが、温める治療だけで、良くなる感じはありませんでした。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



一番つらかったのは、仰向けで安心して眠れなかったことです。「このまま年を取ると、どうになってしまうだろう」と不安に感じることもありました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



施術を受けながら、身体の仕組みをわかりやすく説明してもらい、家でもできる簡単な体操を続けました。すると5〜6回ほど通った頃、仰向けで寝ても肩の違和感が出なくなっていました。自然に楽になっていった、という印象です。



治療を始めてすぐの時は、今のよう状態になれると思っていましたか？



正直、最初は「年齢的に仕方がないのでは」と思っていました。施術もとてもやさしく、本当に良くなるのか半信半疑でしたが、今では安心して通えています。



Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



長芋と柚子胡椒和え

目安
5分



材料 2人分

- ・長芋・・・・・・・・・・・・・200g
- ・乾燥あおさ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・かつお節・・・・・・・・・・・・・適量
- (A)柚子胡椒（チューブ）・・・・・・・・・・3cm
- (A)白だし・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- (A)ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1

今回は『長芋』を使った簡単レシピをご紹介します。長芋は、生でも食べられる珍しい芋類で、**消化を助ける栄養が豊富に含まれています**。特に、でんぶんの分解を助ける消化酵素が含まれており、**胃もたれや食後の重さを感じやすい**ときに役立ちます。ぬめり成分には胃や腸の粘膜を守る働きがあり、**腸内環境のサポートにもつながります**。また、カリウムが余分な塩分の排出を助け、むくみ対策にも◎。体調管理に取り入れやすい食材です。

1 長芋は皮をむき、1cm角にきる。

1



2 ボウルに（A）を入れて混ぜる。

3



3 ②に長芋と乾燥あおさを加えて、全体を和える。

4



4 器に盛り、仕上げにかつお節をのせたら完成♪