



「よくなる！」新聞 2025年 4月

こんにちは。寒かった日々が打って変わり暖かくなったと思ったら、今度は急に寒さが戻るような忙しい日が続いております。わたしの家族も疲れが出たのか、風邪をひいてしまい休んでおります。春先は体調を崩しやすい時期です。みなさまもどうぞお気をつけください。

人間は弱い存在

ときおり植物や動物の方が人間よりはるかに丈夫でたくましいのではないかと感じてしまいます。雑草や病気に強い品種は、品種改良を繰り返したものと違ってたくさんの種類の遺伝子を持っているから強いと言います。この違いを遺伝的多様性というそうです。遺伝的多様性が高いと環境の変化に強くなります。人間は犬やチンパンジーよりもはるかに遺伝的多様性が低いようです。このことは人間が野生の動物より、生命力が弱いと言われる理由になります。アフリカの人たちは人類の起源が、アフリカにあるので最も遺伝的多様性が高いようです。島国や隔離された土地で代々続いてきた人たちは遺伝的多様性が低いと言えます。日本人はどちらかという遺伝的多様性が低い人たちと言えます。

施術法でも中国やアメリカの大陸の人たちは強くわかりやすい方法を好むのに対して、日本人や都会で過ごす人は優しく繊細な治療法でないと受け入れてもらえないです。こういうところに日本人の遺伝的多様性の低さの影響が出ているのかも知れません。

温度や栄養など均一に保たれた環境で過ごすことが出来て、同じような生活習慣が当たり前になった私たちは、適応能力が知らない間に低くなってしまったのかも知れません。私たちは快適に過ごすことに慣れたために、そんなに強い存在ではなくなった。とすることに気が付いた方が良さそうです。

健やかに過ごすための工夫

くしゃみしただけで寝違えてしまう、車に乗って移動しただけで腰痛が悪化してしまう…などなにげないことで痛めてしまうことも私たちには良くあることです。痛みに強い人、我慢強いひともいます。野生の人ではないか？と思えるくらいに丈夫なひとはある意味うらやましいです。そういう方は、粗食や運動する習慣もあり、普段から節制しているのでしょう。知らない間に身体に必要な習慣が身に付いていたといえます。

普通の人はいきません。付き合いがあったり、忙しくて寝不足運動不足が続いてしまったりします。50歳を超えてくるとそれまでの過ごし方が大きな影響として出てきてしまいます。きっと人間は50歳まではさほど気を付けなくても、健やかに過ごせるように出来ているのだと思います。普通の人は50歳を超えてくると治癒力も回復力もそれまでのようにはいかなくなります。

それでも大丈夫です。適度からだを使い、お手入れをしながら生活することで身体の機能低下を遅らせることができます。痛めてもそれほど大崩れをしなくて済む身体になるように整体を活用してください。

ボーイスカウトの春季野営

4月から6年生になる長男（棟吉とうきち）がボーイスカウトの5泊の春季野営というキャンプに行っていました。5日間の食事を全部子供たちだけで作ったようです。失敗したら食べられないから必死だったことでしょう。朝は起きたら上半身はだかで体操をしてから一日がはじまりました。

大切な方をご紹介します。心を込めて施術いたします。

友だちの姉妹が良くなったというので夫婦で来ました。 Mさん談



大切なひとには心を込めて整体します。紹介された方初見料 2000円引き

あいはらの駐車場は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