



H19年12月1日発行

発行人・編集人：MDMチーム

発行：株式会社 松前屋

大阪府中央区心斎橋筋2-8-1

TEL(06)6213-0084 FAX(06)6213-5172



綾部が行く！
心斎橋レポート

皆さまこんにちは！今年も残りわずかとなってきました。12月といえばクリスマスですね！…ということで今回は心斎橋商店街ストーリーからスタートです！！

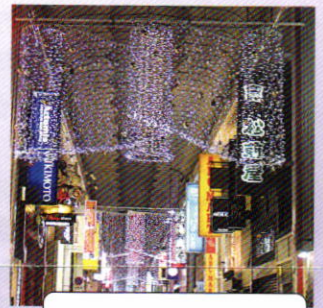
心斎橋筋商店街に『オーロラ』出現！？

先日いきなり商店街に荘厳な歌声が・・・アレ？これって、教会で歌われるグレゴリオ聖歌？アーケードの天井に響いて、なかなかいい感じ。もしかして、生の聖歌隊でも来てるの？！どうも商店街のスピーカーからの放送だった模様ですが、人通りの少ない平日の夕方は音響効果が抜群で、なかなかの臨場感でありました。

そういえば、夏の観光シーズンにチャイナムードを盛り上げていた中国語放送はすっかり影を潜めてしまい、商店街は今やクリスマス・モード一色です。去る11月16日には、商店街恒例のイルミネーションの点灯式がありました。今年のイルミネーションのテーマは、「オーロラ」だそうで、アーケードを夜空に見立てて、光のカーテンがキラキラ瞬いたり、交差したり。いつもの心斎橋とは違う、ロマンチックな気分になります。12月28日まで点灯していますので、皆様是非にお立ち寄りください。

商店街の各店も、趣向をこらしたクリスマスの飾りつけで華やかです。まあ、昆布屋はどう無理しても？クリスマスには絡めないの、残念ながら、特別違った風にはなりません、〇〇さんや△△さん、ディズニーストア、etc.・・・は、～ここは、どこ？ヨーロッパの街角か？と思うほどです。貴金属販売のギンザタナカさんでは、純金二十キロで作った、総額二億円！のサンタクロースがお目見え。燦然とまばゆく光っています・・・。なんでも、今や外国人観光客に人気のスポットは「京都・東京・しんさいばし」なんだとか。『大阪』じゃなくて『Shinsaibashi』というのがミソで、'お買い物スポット'として、心斎橋は外国人には魅力的な場所になっていると聞きました。

欧米の街角風から、がらりと純和風のお正月ムードに模様替えする歳末の心斎橋は、外国人のお客様でなくとも、確かに一見の価値があるかもしれませんね。



松前屋の目の前にも『オーロラ』出現です

健康法師の独り言 パート 19

腰痛編

腰痛の通信記事は反響が大きかったようですが、わが社にも最近、腰痛で2週間も仕事を休んだ35歳の女性店長ができました。長年にわたって整体に通っておりそこが良いと本人は言い張るのですが、なんでそれなら大事になるの？？？ 腰痛では整形外科に中の状況を診てもらわなければならないが、医者はすぐに手術などを言うので、それ以上の『治療』お勧めはできません。かといって民間療法である接骨院やカイロ、整体なども流派によってまったく見立てや施術方法も異なりますので、先生の話を聴き本当に理屈が合っているかをジャッジする必要があります。

さて、『体が硬い』とは、いったいどういうことなのでしょう？

専門家によれば、大きな骨を動かす『筋肉』と関節を動かす『腱』の収縮が悪い状況が、体が硬いということのようです。だから、柔らかくするためにはその部分に軽くストレッチをする事となるわけですが、これが素人には上手に行かず、ストレッチ運動半ばで痛めてしまうということが往々にしてあるようです。（私の腰痛もこれから始まりました。）あまり言われませんが、皮・肌や肉が骨にまとわり付いて硬直してしまったり、正しい腱や筋肉の動きを出来なくしてしまっている状況が多々あります。これを『ひねり』『吸出し』して『剥がす』（ロールフィング）という作業を先にしてゆかないと、ストレッチも正しくは行えないということになります。

たとえば、開脚180度を目指して股関節ばかりにストレッチをしても目標は達成しません。これには背中と腹の柔軟性が大きく関与しており、ここを解決しないと開脚は出来ないので。つまり、体の動きは他の部分との連動で動作が行われているのであって、このメカニズムを知らないで曲げられないところを無理に曲げようとすることになるのです。

ぜひともこのメカニズムに着眼して柔軟性を出すようにしてくれる専門家についてください。大きな怪我をなさった方や老化のために体が硬いと考える方も、その特殊性に着眼してレッスンを仰げば、体は柔軟性を取り戻すことができます。ゆめゆめ素人ストレッチは怪我の元！

P.S. 健康法師が柔軟性を取り戻した整骨院をご紹介します。

NC 整骨院 (新大阪) の足立先生、深刻な方は一度ご相談ください。
06-4805-5833

