

ということ、
今年は少しでも皆さんのお手本に
なろう！と(^)

大変な状態になってからではなく
早めに雑草を取り、黒いシートを
敷きなおし、思いつきりつ伐採し
ました！



雑草取り中、腰は痛くなるし、
翌日、足が筋肉痛にもなりました
が、



スッキリし、気持ちもスッキリで
す！

身体のケアも同じで、蓄積した状態
を良い状態にするには、初めのうち
は大変ですが

楽になってしまえば、少し負担が出
てきても、回復は早くなります！

雑草も、隙間からしぶとく生えてき
ますが

少し生えてきたな、となったら

即刈るっ！を

目標に常に綺麗な状態に保とうと
思います(^)

ちなみに

昨年9月に管理会社さんの方で
木の伐採をして頂いていた時に

ナント、バレーボール程の大きさ
のスズメハチの巣があったことに
気付かず

伐採中に、ハチが襲ってきて
管理会社の方が大慌てで避難し
駆除の業者さんが来る件もあり



ハチの巣が外から全くわからない
程、生い茂ってましたからね

それもあって、今年は私1人で
早めに伐採しました！

そして、話題がガラッと変わり

整形外科を受診された方で
たまに聞くのが、「年のせい」と
言われた、というパターン！

皆さんもそう言われた経験ないで
すか？

先日「年のせい」と言われ、年のせ
いなんだと納得された方がいらっ
しゃいましたので、
私の意見もお伝えしますが

例えば、膝が痛くて、変形性膝関節
症と言われ、老化で年のせいです
ね。

と言われるパターンも多いかも
しれませんが、大抵まずは片側が
先に痛くなりますので

「片側だけが年を取ったというこ
とですか？両膝とも同じ年ですけ
れども・・・」と思いませんか？

年を取ったから、痛くなったという
より

バランスの悪い状態で年を重ねた
から、五十肩になるし、膝が痛くも
なるし、ヘルニアにもなります。

薬や注射や手術だけで凌ぎ続ける
将来よりも

←
こことても大事ですよ！

なぜそうなったのか？を見直す

治療をした方が、将来振り回されな
い健康管理が出来ます。

期間のかかる地道な作業ですが
今日も全力施術します！