



9月 診療案内 ～ほし整骨院だより～



2023年9月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 受付時間 8:30～14:00
3 休診	4 	5	6 午前:平常治療 午後:予約治療	7 	8	9 受付時間 8:30～14:00
10 休診	11 	12	13 午前:平常治療 午後:予約治療	14 	15	16 受付時間 8:30～14:00
17 休診	18 敬老の日 休診	19 	20 午前:平常治療 午後:予約治療	21 	22	23 秋分の日 休診
24 休診	25 	26	27 午前:平常診療 午後:予約治療	28 	29	30 受付時間 8:30～14:00

毎日暑い日が続いていますね。皆さん体調崩す事無く元気にお過ごしでしょうか！この原稿を書いているのは9月3日（今月は1日に間に合いませんでしたm(__)m）。朝夕は随分と涼しくなりましたが、9月一杯は残暑が厳しいとの予報が出ています。平年ならば昔の人の経験から来る言い伝え「暑さ寒さも彼岸まで」。9月中旬以降には大きく天気も変わり涼しくなる処ですが、今年はあと1ヶ月。長い夏となりますが、気持ちを明るくポジティブに猛暑の長夏を乗り切ってください！！

話は高校野球。興味の無い方は我慢して読んで下さい。夏の甲子園。決勝は慶応高校一仙台育英高校が対戦し、107年ぶりに慶応高校が優勝し幕を閉じました。準優勝の仙台育英高校も勝てば昨年に続き2年連続優勝とどちらも素晴らしいチーム同士の戦いでした。この両チームに共通するイメージは「選手が主になって楽しい野球をする」私にはそんな風に見えました。私と同年代の方で野球に限らずスポーツをやっていた方の昔と言え、指導者から一方的にやらされて辛い事に耐え勝利を勝ち取るという修行のような経験をされていたと思います。スポーツ界の中で数年前から「根性や忍耐」といった経験則から詠った科学的に説明の付きにくい言葉が消えている事は分かっていましたが、今回の決勝戦を観て感じた事は学生スポーツは急速に変化をしている。選手の外見を見ても「髪の毛を伸ばす」。凄く爽やかな印象にみえました。野球部=坊主では無いのです。坊主がイヤで野球部に入らないのでは無いのです。説明理由が出来ないから変わっていくのだと思います。慶応高校の記事をみていると初めて目にする言葉が有りました。「スーパーブレイントレーニング」。メンタルトレーニングの1つで慶応高校では2年前から選手のトレーニングに取り入れてきたそうです。私もさっそく本を購入し読んでみました。前向きな発想に変える事によって「成功する脳」「自己実現できる脳」を作り、脳の中に成功条件が作られて心がウキウキワクワク状態になり人生が楽しくて仕方がなくなると書かれていました。慶応高校は外見のみならず内面も変化して今回の優勝を勝ち取ったのです。このスーパーブレイントレーニングは、スポーツ以外の社会生活でも応用が出来ます。興味のある方は是非接してみてください。

院長ブログ・LINE・Instagram やってます。
QRコードから友だち追加、フォローお願いします



HOSHI.SEIKOTSUJIN



TEL 028-645-2400