



ウィッキーさんの

# ほのぼの通信

No. 17 2009年11月  
発行：植木 守  
電話：011-884-9310  
携帯：090-9088-0093  
住所：札幌市清田区北野 3-5-10-2  
ホームページ：http://fp.web01.jp/



こんにちは、子供の頃、ガムが大好きで、16時間も噛んでしまった、植木守です。

11月といえばいよいよ冬です。漬物の季節です。つい寒いのも忘れて漬物に夢中になって「カゼをひいた」とならないように気をつけてくださいね。

## 初めての足うらマッサージ！

行く前に、私は健康な方だからたいして痛くないだろうと高を括っていたら大変な事になってしまったのです。

10月の23日（金曜日）に前回の「ほのぼの通信」でお話した同じ職場のAさんの紹介で足うらマッサージへ行きました。

その場所は、大通りの西5丁目昭和ビルの4階「サロングラッド」というスペース。ドアを開け「予約していた植木です」と言うと、若く華奢（キャシャ）な女性に「どうぞ～こちらへ」と、別室へ案内された。別室で着替えをし、足湯（容器のお湯に足を浸ける）をすると両足がゆっくりあったまってくるのです。



サロングラッド玄関

## マッサージ師は華奢な女性？



しばらくすると若い女性が足湯から出した足をタオルで丁寧に拭いてくれる。まるでどこかの国の王様になったような、少し気恥ずかしい感じがしていました。

ベットに横たわり、いよいよ「足うらマッサージ」の始まり、さっき足をタオルで拭いて頂いた華奢な女性が足をもむのです。

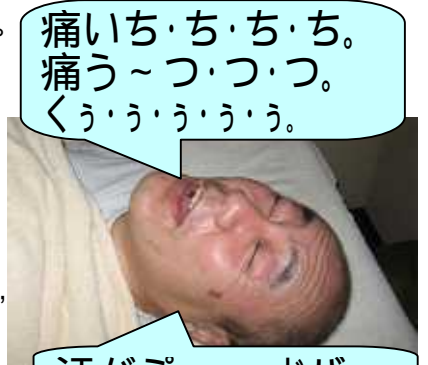
## 激痛が容赦なく襲ってくる！



力は使ってない

え！「あなたがもむのですか？」と、聞いてしまいましたが「はい、大丈夫ですよ。手加減しますので」と言われ、始めました。私が知りたかったのは、その意味ではなくて、華奢な体で私のような大男を相手に「大変でしょう！」の意味だったのに・・・と考えているうちに「容赦ない激痛

”が襲ってきました。「いち・ち・ち・ち。う～つ・つ・つ・つ。くう・う・う・う・う。」の我慢できない痛みと同時に一押しごとに“じゅ～”、“ぱあ～”と汗が吹き出てくるのです。



汗がぷあ～、ドバツ

## 糖尿の数値もだいぶ良くなって

足もみの時間は約1時間、最初は激痛との戦いでしたが、9回目（11月17日）ともなると痛い箇所はだいぶ減って、苦痛の声は3回くらい。



だいぶ良くなりましたね

先生は「ずいぶん良くなりましたね、すごいですね。」私は「でも、やっぱり“かかと”が痛いね」と言うと先生は“かかと”は腎系なんです。ご自分でも押してください」と言うのです。私が、「お蔭様で糖尿の方もずいぶん良くなりました。有難うございます。」と言うと、「いえいえ植木さんの努力の結果ですよ」と先生。血糖値の値や体調もずいぶん良くなって来て感謝しています。これからも通わせていただきますので宜しくお願いします。

## サロングラッドは今年で5年！

数ある足うらマッサージの中でもこの場所は他とはちょっと違う。リラクゼーションと言うよりは、治療院として開業している。



愉美子先生

恵理子先生

従って「痛がっても力は弱めない」そうである。



また、低予算から集中治療までコースは豊富。愉美子（ゆみこ）先生のおかげでは随所に、特に“だたんソバ茶”は格別です。

サロングラッド TEL & FAX : 011-241-3808  
札幌市中央区大通西5丁目昭和ビル4  
<http://www.salonglad.jp/>

## スポーツクラブに入ってしまった！

糖尿病に必要な事は、食事制限と運動と言うことは皆さんもご存知でしょう。そこで、毎日に40分または8千歩を目安に歩いてきました。

そんな中ふと目に付いたコ

ナミスポーツクラブに1日体験の後、夜7:30~11:30のクラスで会員になりました。



## 運動音痴の私が友人を招待！

11月18日は、いつも行くスーパー（東部商事）で知り合ったY野さんとコナミスポーツクラブに行ってきました。彼も最近太っていることが気になりました“アラフォー”で前から体重を気にしてたのです。



前の週「コナミスポーツクラブと一緒にいくと無料体験できるよ」と言うと、彼は「二つ返事でいきます」と言う事で一緒にいくことになりました。

コナミスポーツクラブへ行って、一通りの説明を受けた後、上半身かなりマッチョに見えるY野さんに

「若いころ何か運動していたの」と聞いたら彼は「バドミントンとか卓球とかしていたんだ、運動は好きなんです」と言うのです。

運動音痴私が説明するのも変ですが、「この機械は、椅子の位置をこう合わせて、重さはこう合わせて、体をこう動かす」等々の説明をすると数種類の器具の説明をする。最後のランニングマシンでは、けっこう走ったので「まだ続けるかい」と聞いたら彼は、「うん、もう少し続けたい」との事。



運動大好き少年だった



本当に運動が好きなんだなと思っていました。

## 仕上げはプールとお風呂！

一通りの器具をやって汗をかいた所で、「そろそろ泳ぐかい？」彼は「そうですね」とプールに行きました。プールでは、5コースあり、歩く、泳ぐ（2コース）他に分かれている。

他にお風呂が2つとsteamサウナあり、冷えた体には最高、「いやー暖まるね」、彼は「プールの横のお風呂は嬉しいね」と3つのお風呂を移動し、今日の



コナミのフロントで

体験は終了しました。この年になって初めて汗をかく楽しさを知って感動している植木でした。

## 21日は函館日帰り出張！

21日（土曜日）は、日帰りで函館へ出かけました。紹介で保険加入の対応のためです。

当日の札幌は朝から雪降り、定山溪あたりはま積もってはいなかったのですが、中山峠に近づくにつれて雪景色になってきて頂上付近では完全な冬景色になっていました。



中山峠の松



西波止場

お客様との待ち合わせ場所は函館の入り口の辺り、5年ぶりに函館に来ると道の感じもだいぶ変わってしまい、道を尋ねるためにお客様に電話をしてしまいました。

打合せが終わったら17時近くになり、周りはずっと暗くなっていました。魚釣りの友人との夕食後に土産を買いにベイエリアの“金森倉庫”を目指したのです。

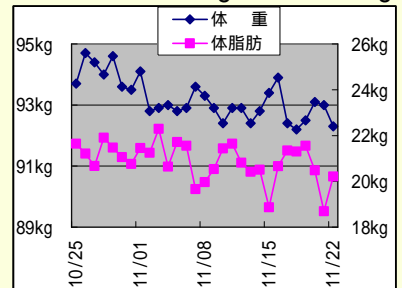


西波止場美術館

ベイエリアへ着くころには夜の8時近くになってしまい、土産売り場も閉店してしまっていました。仕方なく函館駅の方へ行くとまだ開いているお土産屋を見つけ買って帰ってきました。

## 1ヶ月の努力の結果！

病院を退院してから11月23日までに、体重は94.7kgから92.3kgへ、体脂肪は21.6kgから19.5kgへ下がりました。血糖値は、毎朝朝食前に計り、退院直後の1週間の平均値は117.0mg/dl、昨日までの1週間の平均値は100.7 mg/dlでした。



血糖値の正常値は70~110mg/dlです。退院からの1週間は糖尿病の値でしたが、11月5日からは薬を飲まないで正常値まで下がっています。値だけ見ると糖尿病には見えませんが、油断できません。今までどおり“食事療法”と“足うらマッサージ”と“ウォーキング”と“スポーツクラブ”を続けてますので、良い情報が有りましたらお知らせください。

お蔭様で数人の方から“糖尿病退治の知恵”を頂きました有難うございます。