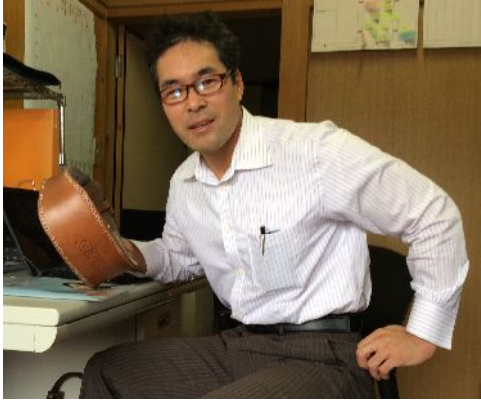
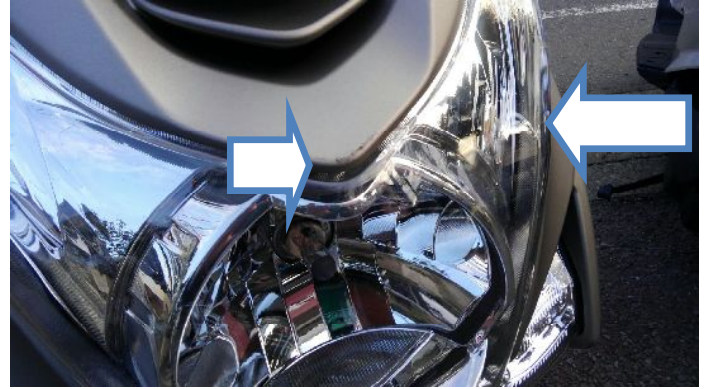


た か は し ん ぶ ん

こんにちは
10月28日
のことですが、
トレーニング
中にデットリ
フトでバーベ
ルを引き上げ
ようとしたと
きにぎっくり



腰になってしまい、写真右手に持っているベルトで固定している高橋です。トレーニングするときにフォームを固定し引き上げようすると違和感があって、足の位置を何度か変えてもこのまま引き上げるとヤバイと感じていたのですが、重い時は230kgを扱うこともあるので、160kgだから大丈夫だろうとなめてしまったのです。ぎっくり腰を初体験をするとは。立ち上がる時や飲み物を飲もうと顔を上げるたり、歩く時や手を伸ばすだけでも激痛が走ります。どうやら重心が少しでも変わる時に激痛を感じるみたいです。毎朝の洗顔はドキドキしながら片手で、お風呂の椅子から立ち上がる時も1分ほどかかり、靴下を履くときは腰が曲がらないために手が届かず、すべての行動に痛みを耐え脂汗をかきながら動いています。ただ歩くだけでも腰砕けになりそう
で「はあー」と激痛と同時に呼吸が止まるのです。数週間前はほけんドックのメンバーである西條もぎっくり腰。治った頃に僕の番。腰痛が流行っているのでご注意を。



8月にはバイクを買って、慣らし運転が終わったばかりだということに10月にぶつけられてしまいました。しかも相手が修理代の支払いを拒否されて困っています。どんな事故だったのかというと、所々狭い道路ですれ違いのしづらい道を走行中に前を走っていたトラックが停止し、すぐバックしてきました。バックランプが付いたときにすぐクラクションを鳴らしたので、ぶつけられたといってもかすり傷程度で済んだのです。(ライトまわり)かすり傷だから許してあげても良いほどですが、まだ買って間もない上に自分ではまだどこにも傷をつけていないので悔しい気持ちです。

事故当時に相手が修理代は支払うから警察は呼ばなくていいんじゃないかという言葉に引っかけ警察を呼ばなかったことがこんなことになってしまうとは。お客様が被害者になって警察を呼ばない時には相手に修理代を払うように一筆書いてもらうようにお伝えしていますが、自分のことだといいい加減になってしまうものです。このようなことのないように事故の際は面倒でも警察を呼んでおくことが大切です。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格
保険証券診断士、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか
住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202 携帯電話090-8442-4988 電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385
メール takahashi@hokendog.co.jp hokendog001@yahoo.co.jp