

★治療院・接骨院

第11号毎月200枚陸



千樹館だより

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0476-42-6839

HP

<http://www.senjyukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

11月号

【2015年 11月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1 T	2	3 休	4 休	5	6	7
8	9	10 休	11 休	12	13	14
15	16	17 休	18 休	19	20	21
22 腰	23	24 休	25 休	26	27	28
29	30					

【2015年 12月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2	3	4	5
6 T	7	8 休	9	10	11	12
13	14	15 休	16	17	18	19
20	21	22 休	23	24	25	26
27 腰	28	29 年末	30 年末	31 年末		

こんにちは 院長の千島です。

11月に入り肌寒い日が多くなってきましたね。 温かいお鍋やおでんの恋しい季節にもなりました。 さて、冬が近づいて寒くなってくると、湯けむり漂う『温泉』にでも出かけたくなりませんか？ 今は「紅葉シーズン」でもありますから、ちょっと遠出して色づいた山々を眺めながら“露天風呂”なんて想像するだけでいい気分になりますね（笑）日本には温泉が全国各地にありますから、「温泉に行こう！」と思っても、たくさんあり過ぎてどこに行ったらいいか悩んでしまいます（苦笑）

温泉の“効能”を求められる方であれば、自然と行く温泉が決まってしまうのかもしれませんが、そうでなかったら、それぞれに魅力的な、例えば「建物」であったり、そこから眺める「景色」であったり、「お料理」であったりと、時間や予算に応じて色々なプランを考えるのも楽しいことでしょう。 また、温泉の効能という点、例えば『炭酸泉』だとお湯の中の炭酸ガスで毛細血管が広がり、血の流れや新陳代謝が活発になって、筋肉痛が和らいだり、美肌効果があったりします。また『硫黄泉』なら、強い殺菌力があるので、細菌性の皮膚炎に効くそうです。 また、『食塩泉』は温まり効果が高いので、冷え性に効いてリラクゼーション効果が高いそうです。 専門家でもないのに色々ここで効能について語ってしまいましたが… とにかくにも『大きなお風呂でゆっくり身も心もくつろぎたい!!』←これが言いたかった訳です（笑）

ありがどうと
言分だけ
心がたく
はそく

○腰痛健康教室開催案内

11月22日（日）15：00

千樹館接骨院内

【当院では、交通事故のケガに対する専門治療が可能です。】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療を受けております。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療や実費治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です。**一切治療費はかかりませんのでご安心下さい!(^^)!

書類のやり取りや慰謝料の問題などは、当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、バックアップしてくれます。悩まないで大丈夫です!(^^)! お気楽にご相談下さい。



いくつになってもイキイキと暮らしたい。

だから、いまから考える『健康寿命』。

「健康寿命」という言葉を「存じですか？

これは、健康に生きていられる年齢のこと。

長寿世界一の日本ですが、ではこの長寿世界は

何歳くらいなのでしょう？

そして、「ロコモ」と「健康寿命」との関係は？

日本人の健康寿命は

平均寿命のマイナス6、4年

日本人の女性の平均寿命は86才。男性の80才を大きく引き離し、26年連続で世界一の寿命を誇っています。

日本人の長寿の秘密はいろいろと研究されていますが、日本伝統の食事や入浴といったライフスタイルが関わっているそうです。

ところが、介護を受けず自分で生活出来る

「健康寿命」は、平均寿命のマイナス64才。

つまり、多くに人が7年近くの要介護の状態になっ
ていることがわかります。この7年にわたる要介護の原因にひとつとして注目されているのが「**ロコモティブシンドローム**」なのです。

この「ロコモティブシンドローム」は日本語では

「**運動器症候群**」といわれるように、運動を司る筋肉や骨、関節、腱などが年齢とともに衰え動きづらい症状のことです。自分で動けなくなると、自立した生活も難しくなっています。そしてやがては、「**寝たきり**」を招くこともあります。

えっ、そんなに多いの？

実は、**ロコモ症候群は国民病**

みなさん、ヒザなどの関節に違和感を覚えたことはありませんか、骨や関節などが衰えることが現れる症状で代表なのが、変形性関節症などです。その患者数は国内で4700万人といわれ、整形の学会でも「**国民病**」とされるほどです。

【筋肉の衰え】

年々、若いころと同じ運動ができなくなるには、どなたにも経験のあること。人の筋肉は毎日、合成と分解の繰り返しをしています。が、成長期には、合成が多く筋肉が増えているのに対し、熟年世代になると分解の方が、多くなり、だんだんと筋肉量が減っていきま

す。個人差やトレーニングなどによって違いはありますが、一般的に40才前後から筋肉量が減り始め、高齢者では、一年で0.5、1%減っていくといわれています。

筋肉量が落ちると関節を支えて力が弱まり、関節症にもつながります。そして関節が痛い

と運動もしくくなり、筋肉が減り、肥満やメタボを招く・・・マイナスのスパイラルに成ることも。

【当院の考え】

筋肉を維持することは、ロコモ予防の第一歩

といえそうです。

外科的な考え方もいいですが・・・？
なかなか、外科でも痛みが改善されません。
筋肉と骨格との動きをバランス良く調整し
痛いと思う脳（意識）をリセットさせてこと
で早期の調整になると考えております。

また、専門的な運動療法との組み合わせを繰り返すことで健康維持になります(´▽´)