

★治療院・整骨院

第12号毎月200枚限



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：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

12月号

【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		

【2016年 1月営業予定表】

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

こんにちは 院長の千島です。

今年は皆様にとってどんな年でしたでしょうか？ さて、そんな年の瀬ですが、この時期には一年の間で最も夜が長くなる日、そう『冬至』があります。本格的な寒さも「冬至」くらいからと言われますよね。ところで、そんな冬至には昔から2つの風習があります。ひとつは『かぼちゃを食べる』。そしてもうひとつは『柚子湯に浸かる』ですね。なぜ『かぼちゃ』なのかと言いますと、“かぼちゃを食べると運がつくから”とされているからなんだそうです。その他にも、冬至には「ん」の付くものを食べると“運が呼び込める”とも言われています（例えば、「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん」「きんかん」「ぎんなん」など）。また、もうひとつは柚子湯ですが、『冬至（とうじ）の日に湯治（とうじ）をして、柚子の風呂に浸かって体が息災であれば、融通（ゆうずう）が利くようになる』といった願かけをしていたとも言われます。とても洒落がきいていますが、これは一年の厄払いをする意味もあります。また、柚子は実るまでに約2年間もの長い時間がかかることから、苦労が実りますようにとの意味もあるそうです。実際にかぼちゃは「ビタミンA」や「カロチン」が豊富で、風邪予防にも効果的です。また、柚子湯はゆずの果皮に含まれる「クエン酸」や「ビタミンC」によるリラックス効果、美肌効果、腹痛、神経痛、リュウマチなどにも効くそうですよ。

それでは皆様、良い年の瀬をお過ごし下さい。 院長 千島直樹

【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。



○腰痛健康教室開催案内

12月27日（日）15:00

千樹館整骨院内

何歳になっても自分で動ける力ギは・・・

『筋肉をバランス良く鍛えることであつた』。



*あきらめなつて。

何歳になつても筋肉は増やせます。

動きづらくなつた身体の悩みを解消すうには筋肉を再びバランス良く増やすことが効果的です。筋力をバランス良くアップすることでこれまでと同じように動けるようになり、少しの段差などにひっかからなくなつたり、つまずきにくくなるのです。一度、落ちてしまつた筋肉でも、嬉しいことに何歳になつても増やすことが出来ます。

*お肉はもうあまり食べない・・・

そんな人こそ危険です。

筋力を高める方法のひとつは食事生活です。筋肉はタンパク質でできていますから、筋力を高めるのは、タンパク質を取り入れることが欠かせません。近年は野菜中心の食生活を心掛ける方が増えていますが、肉や魚、卵、チーズなどタンパク質豊富な食材をバランスよく摂取することがとても大切です。また、無理をしないで吸収効果の多いアミノ酸規則的に補給することもひとつの方法なのです。

その鍵は「**筋肉**」にあります。

【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。成長期には、合成が多く筋肉が増えていくのに対し、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

と運動もしにくくなり、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。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。

【当院の考え】

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(´▽´)