

★治療院・接骨院

第7号毎月200枚限定



千樹館だより

7月号

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

【2015年 7月営業予定表】

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

【2015年 8月営業予定表】

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

いい言葉

花よりも花を咲かせる土になれ！！

○腰痛健康教室開催案内

7月21日(日) 15:00

千樹館接骨院内

こんにちは 院長の千島です。

梅雨もようやく明けそうですね、夏が到来かもしれませんね！！

これから厳しい暑さも続くと思いますが、皆さんもくれぐれもご自愛下さい。

ところで、季節の変わり目は何かと体調を崩しがちな時期です。

暑い日が続くと心も体もげんなりとしてしまいませんか。特に今夏は節電も考えなければいけませんから、クーラーをかけっぱなしということもできないでしょう。ですから、こんな時こそ健康作りの3原則『きちんとした食事』

『適度な運動』『十分な睡眠』を心がけて生活されてみて下さい。まず「食事面」ですが、うだるような暑さが続くとしてもそうめんや冷麦などの簡単で涼やかなメニューで済ませてしがちです。しかし、夏バテ対策には栄養摂取が何より欠かせません。

特に、スタミナの素と言われる「ビタミンB群の豚肉と豆類」摂取すると更に効果が出ます。次に、「適度な運動」については、腕・肩・首の軽運動とウォーキングや楽しく歩きながら解放感を感じてほしいです。そして、最後に、「十分な睡眠」ですね。寝る前に軽いストレッチを行ってから寝ると良いです。また、朝目覚めたとき、ポジティブなイメージを思い描くといい一日のスタートになりますよ・・・！

【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!(^^)!

お気軽にご相談下さい。

【自律神経】の調子を1分間セルフチェック

自分の体、無理してないかな！？

当てはまる項目にチェックを入れて、最後にチェックの数を数えてください！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 頭、肩、腰、膝、足などの痛みが続く |
| <input type="checkbox"/> 疲れが抜けない | <input type="checkbox"/> 動悸や、胸の圧迫感がある |
| <input type="checkbox"/> なかなか寝つかれない | <input type="checkbox"/> 息切れ、息苦しさを感ずる |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅く目が覚める | <input type="checkbox"/> 顔や手足だけに汗をかく |
| <input type="checkbox"/> 寝足りない感じがする | <input type="checkbox"/> 皮膚の乾燥やかゆみがある |
| <input type="checkbox"/> なかなか起きられない | <input type="checkbox"/> 不安などに襲われやすい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> イライラしやすい |
| <input type="checkbox"/> または、食べ過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> ものの飲み込みづらさがある | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない |
| <input type="checkbox"/> 天気や気圧の変化に弱い | <input type="checkbox"/> 小さなことにクヨクヨする |
| <input type="checkbox"/> 乗り物酔いしやすい | <input type="checkbox"/> 記憶力の低下を感じる |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがよくある | <input type="checkbox"/> 注意力の低下を感じる |
| <input type="checkbox"/> 手足に冷えやしびれがある | <input type="checkbox"/> 他人に対して寛容になれない |

診断結果

【チェックが0～3個】

【コメント】

自律神経の働きは、現状はほぼ問題ないでしょう。

「働き過ぎていないかな」「食べ過ぎていないかな」

「睡眠は十分な」とときどき体の状態を気にかけるこ

とで、今の自律神経の調子は、これからも維持できるでしょう。

【チェックが4～8個】

自律神経の働きが、乱れている可能性があります。1日じゅう忙しくしていたり、いろいろなことを考えて過ぎていたり、知らず知らずのうちに無理をしていませんか？

まず、生活リズムや食習慣を見直し、自分の体と向き合ってみましょう。

身体の歪みや過緊張による痛みのメンテナンスをお勧めいたします。

【チェックが9個以上】

体が悲鳴をあげているようです。自律神経が正常に働いておらず体に無理がかかっていることに、自分でも気づいていない状態かもしれせん。忙しさを言い訳にせず、心と体の十分な休息時間や身体の歪みや過緊張による痛みのメンテナンスをお勧めいたします。

