

★ 治療院・接骨院

第9号毎月200枚限定



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

9月号

【2015年 9月営業予定表】

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

【2015年 10月営業予定表】

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

いい言葉

笑うから

楽しくなる！！

○腰痛健康教室開催案内

9月27日(日) 15:00

千樹館接骨院内

こんにちは 院長の千島です。

まだまだ残暑厳しい日もありますが、“9月”と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？ 風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。実は、風鈴や虫の鳴き声などの“音”に季節を感じたり、「風流だな～」と思うのは日本人だけのようです。

日本人はとりわけ、音に繊細な感覚を持っているのだとか。ところで、皆さんには『ご自身のテーマ曲』ってありますか？ 唐突な質問をしてすいません(苦笑) 「ロッキーのテーマ」ではないですが、ご自身のテーマ曲があると、様々なシーンでプラスに作用するようです。例えば、朝は爽やかで元気の出る曲を聴いたり、寝る前はゆったりした曲を流したりすると、気持ち良く一日が過ごせそうです。もちろん、音楽を流さなくても、メロディーを口ずさんだり、心の中でイメージしたりするだけでも効果があるようです。また落ち込んでしまった自分を励ましたり出来ます。

【貧血で悩んでいませんか??】

貧血の症状には、鉄分不足によるめまいや立ちくらみ以外にもさまざまなものがあります。脳幹のバランスが崩れたり身体の過緊張などにより立ちくらみやめまいが発生する場合も多いです。是非、当院にてご相談下さい！

【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。

骨の豆知識：あなたの骨の健康度をチェックします！

【日光浴でビタミンDを合成】

ただし、無理をしない程度にしましょう。骨は主に**カルシウム**でできています。

もちろんカルシウムを摂ることも大事ですが、それだけでは十分ではありません。摂ったカルシウムが腸管から吸収されるためには、**ビタミンD**が必要なのです。

ビタミンDは、食品から摂ることもできますが、**日光に当たる**ことでも体内で合成されます。日光に当たる時間は、1日15分～30分程度で十分とされています。

また、適度な運動も骨の生まれ変わりを促進するので、骨の健康のためには日光を浴びて散歩をするなど、屋外で体を動かすのがおすすめです。

◆骨の健康には日光浴が欠かせません。

◆カルシウムは、乳製品などに豊富に含まれています。



【酒、タバコを控えてバランスの良い食事】

酒の飲み過ぎや喫煙は、カルシウムの吸収を妨げるとされていますので、できるだけ控えましょう。食事は、カルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとりたいものです。**牛乳、ヨーグルトやチーズ**などの乳製品のほか、**イワシ、小松菜、ひじき**などがおすすめです。

また、**切り干し大根や干ししいたけ**などの乾燥食品には、**ビタミンD**も含まれています。

【骨の健康度のチェックをしましょう！？：はい・いいえで答えて下さい。】

- 1、牛乳・乳製品をあまりとらない はい・いいえ
- 2、小魚をあまり取らない はい・いいえ
- 3、たばこをよく吸う はい・いいえ
- 4、お酒をよく飲む はい・いいえ
- 5、天気のいい日でもあまり外に出ない はい・いいえ
- 6、体を動かすことが少ない はい・いいえ
- 7、最近、背が低くなった感じ はい・いいえ
- 8、最近、背中や腰が曲がった感じ はい・いいえ
- 9、ちょっとしたことで骨折した はい・いいえ
- 10、家族に骨粗しょう症だと診断 はい・いいえ
- 11、糖尿病、消火管の手術を受けた はい・いいえ
- 12、女性の閉経を迎える、男性70才以上 はい・いいえ

【数の多い方は、骨が弱くなっています??】【一度、医師の診断をお勧めいたします??】