

★ 治療院・接骨院

第13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://seniyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

1月号

【2016年 1月営業予定表】

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

【当院では、交通事故の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お受けします。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。

新年 おめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ致します。

こんにちは 院長の千島です。

皆さん、良いお正月を迎えられましたか? 風邪やお酒の飲みすぎでグッタリしていませんか? ご家族でゆっくり過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆さんは今年『初詣』に出かけられましたか? お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかったりしますよね(苦笑) それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになりますね。また、神社に行くについつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢はいかがでしたか? また、縁起物と呼ばれる「絵馬」や「破魔矢」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が書かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことはありませんか? 実は、奈良時代に馬は「神様の乗り物」とされていて、神社に本物の馬を奉納していたそうです。それが時を経て、現在のような板の馬絵へと変化していったそうです。絵馬に自分の願いや目標を書くことで世の中に宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、「破魔矢」はその年の悪い方角に向け、邪心などを浄化するものとして飾られるそうです。その他にも、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。「絵馬や破魔矢は今年買ってなかった～」って方もいらっしゃると思いますが、頼るモノはなくても強い心があれば大丈夫です! さて、これからますます寒くなりますので、ご自愛してお過ごし下さい。皆様にとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。 院長千島直樹

座る姿勢が悪いと後頭部・首・背中・内臓・腰

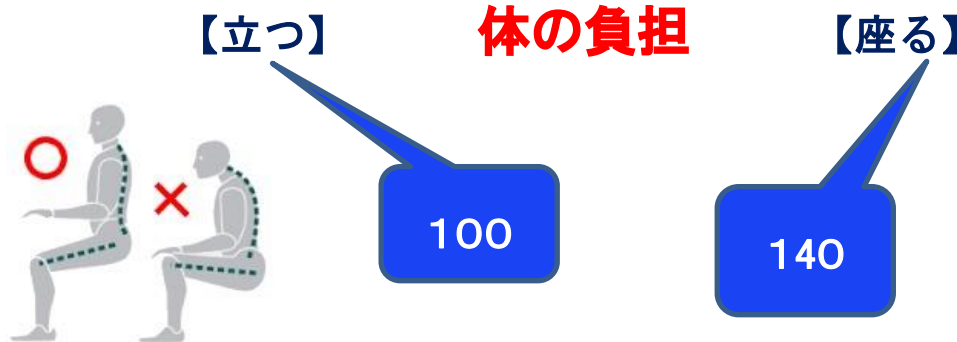
ふくらはぎ・足低筋への負担増します。

骨盤を立ててる姿勢

腰痛や肩こりに悩む多くの方に共通しているのが・・・仕事や日常生活で長時間「座る」姿勢は多いこと。そもそも、立っているより座っている方が楽なのは脚だけです。腰痛の原因解明には治療において多大な功績を残したスエーデンのナッケムン整形外科の研究によると、**着座姿勢は、直立姿勢と比べて四〇％も大きい負担が腰や背中にかかる**とされています。そこで気になるのが椅子に座るときの**姿勢**です。ほとんどの方が椅子に前方に腰掛け、体重を太腿あたりにかけているため、頭や首が前方に出ている状態です。これでは首や背中にも負担がかかり、体がゆがみ腰のみならず**内臓器官**にまで悪影響を及ぼします。

このような**前傾姿勢**、いわゆる「猫背」は最も腰へ負担が大ききく、それに対して**後転一〇度の姿勢**で座れば、**直立姿勢よりも負担が軽い**ことがわかっています。そんな正しい姿勢で「座る」ことが大切。

傾斜角度をつけて「座る」イメージで質のよい「座り」を意識して健康で快適な毎日を通したいものです。



着座姿勢は立っているより腰への負担が大きい！！