

★ 治療院・整骨院
千樹館だより
3月号

第26号毎月200枚限定発行



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

【2017年3月営業予定表】

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

【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。

**皆様、交通事故が多発しておりますので
自動車などの運転にご注意して下さい！**

こんにちは 院長の千島です。

来年韓国にて開催される**冬季平昌オリンピック予選会**が札幌や韓国などプレ大会として各国で開催されています！2018年度の本番に向けて激しい予選の戦いが始まっております。**冬季平昌出場決定の女子アイスホッケーはじめ世界大会開催中のスピードスケート・男女のフィギュアスケート・スキージャンプ・カーリング・フリースタイルスキーのモーグル競技**などいろいろ競技の熱戦が続いており来年の冬季平昌オリンピックは期待と見どころがたくさんありますねえ！

もう一つのオリンピックと呼ばれる「冬季平昌パラリンピック」も期待が高まります。ご存知の方も多いと思いますが、**障害者を対象として世界最高峰の競技大会**です。

中でも日本チームが出場するスキー競技こそ最大の見どころで、「**チェアスキー**」と呼ばれている座席にスキー板を固定して滑降する競技にする選手は、全種目が獲得の期待がされています。通常の競技と大きく異なる点は、補助的な特殊器具を使用することで、自分の体のコンディションを整えるのはもちろんですが、同時に器具や微調整も行わなければならない、様々な知識を必要とするそうです。健常者はじめ障害者も常に弱点を克服し、更に自分を鍛え上げていくみたいです。

特にスピードスケートの女子の選手達やフィギュアスケートの男女共も世界的にレベルアップしていますのでメダルの期待が大いに高まります。

すべてのアスリート達は肉体的な強靭さも、精神的な強さも、まさに世界で戦う冬季のアスリートです。心から飛躍と期待するとともに、2019年の冬季平昌オリンピックでは中継される競技が多くなるでしょう。これからの活躍がとても楽しみです。

それでは皆様、3月も楽しくお過ごしして下さい！

○体温が一度上昇すると免疫力はどのくらいアップするか、知っていますか？

体温を上げると病気は治る



体温が一度下がると免疫力が三十%低下する

皆さんは風邪気味るとき、お風呂に入りますが？

私の子供のころには、熱を測って三七度あったら入らない方がいいと言われました。

ところがいまでは、入りなさいと言われます。つまり、寒気を伴うような高熱のときの入浴は控えてほうが安全ですが、三七度を少し超えるくらいであれば、お風呂に入ってじっくり体を温めてほうが風邪は早く治るということです。

なぜ、体を温まると風邪が早く治るのでしょうか。それは、体温を上げることによって免疫力が高まるからです。私たちの体を守っている免疫力システムは、体温と密接な関係しています。

体温は一度下がると免疫力は三〇%低下して、逆に体温が一度上がると免疫力は

五〇〇%から六〇〇%にアップします(>>>)

計算するが合わないと思われるかもしれませんが、免疫力が上がるといには、白血球の数が増えるということではなく、一つの白血球がもつ能力と精度がアップするということなので、こうしたことが成立しうるのです。でも、**体温が高いとなぜ免疫力が高まるのでしょうか。**

理由は二つあります。一つは血流がよくなること。もう一つは酵素の活性が高まることです。

血流がよくなると免疫力が高まるのは、そもそも免疫機能をもった白血球が血液の中に存在しているからです。血液が、体の構成する六〇兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きを担っていることは知られていますが、血液にはもう一つ、とても重要な働きがあります。

それが免疫システムです。

体温を手っ取り早く上げるには、**軽運動が効果的です**。体を動かすと、血行が良くなります。これは、筋肉が刺激されるからです。血行が良くなると、筋肉の中に溜まった老廃物や疲労物質も体外に排出され、冷えの解消につながります。また、同時に脂肪も燃焼されるので、運動は一石二鳥です。体温を上げるための運動は、簡単な運動で充分です。有酸素運動がおススメですが、あまり固く考えずに、散歩などから始めると良いですね。

毎日つけられる運動で、体温を上げることを心がけましょう。