

治療院・整骨院

第30号毎月200枚限定



千樹館だより

7号

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7営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
31						1
2	3	4 休	5 休	6	7	8 午後休
9	10	11 休	12 休	13	14	15
16	17	18 休	19 休	20	21	22
23 教室	24	25 休	26 休	27	28	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無料円です！**

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。

●七月は、通常通り営業です！

熱中症にご注意して下さい！

こんにちは、院長の千島です。梅雨もようやく明け、夏が到来しましたね・・・これから厳しい暑さも続くと思いますが、皆様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と体調を崩しがちな上、暑い日が続くと心と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なりませんから、クーラーをかけっぱなしとしてしまいませんか！！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**』ですが、うだるような暑さが続くとうどうしてもそうめんや冷たい物など簡単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バランスが何よりかかせません**。そこでこんな時は、そうめんなどの簡単メニューにもう一品プラスしてみたり、手軽なおつまみやサラダなどをプラスするだけでも体が元気になってくるそうです。特に『**スタミナ源の素**』と言われる『**ビタミンB群<豚肉や豆類>**』を摂取するとさらに効果があるようです。また、外食する時は出来るだけ具材の多いメニューを選ぶと、日ごろ補えない栄養が摂取できますから、メニューを選ぶ際もこういったことを心掛けしてみてください。次に『**適度な運動**』についてですが、**人間は体を動かしていないと筋肉が衰え、それが骨や内臓にまで影響を及ぼしてしまいます**。暑い夏はあまり動かないものですので、軽く軽運動をして少し歩くといいです。そして最後に『**十分な睡眠**』です。こういった3原則を実践して夏でも毎日を元気の過ごして下さい。朝目覚めた時に**ポジティブなイメージ**を思い描くことも大切ですよう！！

運動量が筋肉の修復をスムーズに行い、筋肉が増えやすくなります！

低体温は病気の元凶、高体温は健康の源である。

体温が一度上がると、免疫力は500%〜600%上昇すると、人はストレスに強く病気になりにくい健康な体を維持することができます。

でも、体温を上昇のメリットはそれだけではありません。体温が一度上昇すると、体の中様々な場所で、劇的な変化が応じます。まず、体温が上がると血行がよくなります。血行がよくなるということは、血流がスムーズに流れるということなので、結果的に血流量が増えることになります。血流量が増えると、体を構成する細胞に十分な酸素と栄養が供給されるので、同じ運動量でも筋肉の修復がスムーズに行われ、筋肉が増えやすくなります。さらに、筋肉の場合と同じ理由で骨も頑丈になります。つまり、体温が一度上がると、それだけで骨粗鬆症も予防になるということです。また、血流量が増えると、胃や腸など消化器系の臓器のにもよい影響がでます。具体的にいうと、胃腸が内容量を先に送るための蠕動運動が活発になるのです。

蠕動運動が活発になると、腸の中で発生する活性酵素という毒素が素早く排出されるので、便秘の解消や大腸がんの予防維持につながります。体温が上がると、体だけでなく同時に脳の血行もよくなるので、脳の活性化が進みます。とくに『海馬』という記憶能力に関わる場所の血行がよくなると、記憶力低下や認知症の防止の効果がありません。そして、体温が上がると、血行がよくなるだけでなく、酵素が活性化するので、その恩恵にもあずかりことになります。体内の酵素が活性化すると、例えば、糖尿病の人ならインシュリンの作用がよくなったり、新陳代謝が活発になるので、細胞が若返ります。心身代謝が活発になると、見た目では肌が美しくなりますが、それは同時に体の中の細胞も若く美しく変化しているということなので、体全体にメリットがあるのです。体温がたった一度上げるだけで、これほど多くの、いえ、本当にもっと多くの恩恵が体にはもたらされるのです。低体温が病気の元であるのとちょうど逆に高体温は健康の源だということ、知って下さい。

