

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第56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

8月号

【2019年8月営業予定表】

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

●8月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 8月25(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。夏真っ盛りの8月になりました。

子供たちは暑さに負けず、夏休みを満喫している頃でしょうか。

夏休みの早朝、子供たちが近所の公園や広場でラジオ体操をする光景はおなじみですが、自分も眠い目をこすりながら参加していたことを懐かしく思い出します。このラジオ体操ですが、始まりは昭和3年ということですから、なんと90年近くの歴史があるそうです。

“ラジオ体操第一”は「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるようにと考案され、運動が苦手な人でも気軽にできるのがいいところですね。全部でわずか13種類の運動のようですが、

全身をまんべんなく動かせる構成になっています。また、有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ、バランス運動と、総合的な運動が盛り込まれているそうです。手軽な体操ですがその

効果は高く、関節や筋肉の柔軟性や全身の血行を促し、ぎっくり腰や腰痛の予防、肩こりの改善なども期待できるそうです。即効性があるものではありませんが、続けていると体を元の健全な状態に戻して体調を整えてくれる働きがあると言えます。そして、ユニークな動きがあって楽しいのが“ラジオ体操第二”です。

こちらは働き盛りの若い年齢層を対象に職場用として考えられていて、筋力を強化することにポイントを置いています。ところで、今話題になっているのが「幻のラジオ体操」と呼ばれている“ラジオ体操第三”です。皆さんは聞いたことがありますか？

戦後間もなく放送されたのですが、動きが複雑すぎてラジオではうまく伝わらず、当時1年半で中止になったそうです。しかし最近では、テンポが速く、複雑でダイナミックな動きが適度な負荷となり、メタボリックシンドロームといった生活習慣病などの予防になるのではと期待されています。ラジオ体操の音楽が流れれば自然に体が動いてしましますが、一度、ラジオではなくテレビ放送を見ながらやってみることをオススメします。講師の動きをちゃんと見てじっくり丁寧に行うと、わずか3分ほどの運動で結構汗ばんだりしてきます。朝の習慣にすれば、体がスムーズに目覚めて一日のいいスタートがきれるのではないのでしょうか。

皆さん今年の夏休み期間限定はラジオ体操をしましょう！

リンゴと人参を入れた生ジュースを毎朝飲むこと。

ウォーキングが終わったら、朝食をとります。

朝食のメニューは、これではいけないという^①とはありませんが、できるだけ新鮮なフルーツと野菜を摂っていただきたいと思います。

ただ、とかく独身男性など朝から果物を剥いたり、野菜サラダを作ったりしたりには面倒くさくてなかなか長続きしません。そこで、私がお勧めしているには、果物と野菜のミックスジュースです。野菜も果物も、そのとき手に入るフレッシュなものなら何でも結構です。種類は多いほうがよいので、いろいろな野菜を十五〜二十種類ぐらいまとめて買って置いて、飲む直前にジュースして飲むといい感じですよ。入れるのは緑黄色野菜を中心に、きれいに洗い、皮もむかずに入れます。ほうれん草のようなアクのあるものでも、少量ならそのまま生で入れても大丈夫です。果物も野菜も、フレッシュなものであることに越したことはありません。価格が高い時期や忙しくて買い物にいけないときなどは、冷凍のものを使ってもかまいません。

【大切には、毎日続けることです。】

但し、毎日必ず入れてほしいものがあります。それは、『リンゴ』と『人参』です。リンゴ半個、にんじんは小さいものなら一本、大きいものなら半分程度を入れてください。りんごと人参は、他の野菜と相性がいいので、この二つが少し多めに入っていると、だいたいあとはどんな野菜が入っても美味しく飲むことができます。りんごと人参をお薦めする理由は味だけではありません。りんごと人参という組み合わせは、じつはアンチエイジングの世界では、高いデトックス効果と免疫力を高める効果があることで、注目を浴びている組み合わせなのです。

実際、スイスで難病治療を行っているベンナー病院では、食事療法中心に毎朝人参とリンゴジュースを揚げて、治療実績を上げています。これからの組み合わせが免疫力を高めるのは、恐らく腸内細菌のバランスを整えるからだと考えられます。とくに小腸には免疫の関する細胞があるので、腸内バランスを整うことによって、その細胞が活性化し、結果的に免疫力が高まるのだと思います。ダイエットをなさって方も、朝食をこのジュースにすると、胃腸が休まるうえ、デトックス効果も高まるのでダイエット効果により影響が表れます。

