

★ 治療院・整骨院

第88号毎月200枚限定発行



千樹館だより

5月号

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

【2023年5月営業予定表】

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

【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。

コロナウイルス感染症予防策

- 1、換気の悪い密閉空間
- 2、人が密集している
- 3、近距離での会話や発声が行われる

こんにちは、院長の千島です。

いよいよ新緑の季節、5月になりますね。5月と言えば「ゴールデンウィーク」がありますが、皆さんはどのようにお過ごしされますか？ 今年も一週間程度の連休がありますので近隣の温泉などの家族旅行が人気みたいですね。

さて、のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事が本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない・・・」「やる気が起きない・・・」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。

疲れを感じたら、体だけではなく『心』の休養が必要です。体を休めるというにはわかりやすいですが、では、どうやって休めたらいいのでしょうか？ そこで、わたしが知っているオススメの方法を2つご紹介します。

その、2つとは、『笑うこと』と『泣くこと』です。

●**まずは、「笑うこと」。** 人は楽しいときは自然に笑顔になります。特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると、楽しい気持ちになってくるそうです。

頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、口角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られます。また、笑うと免疫力がアップすると言われていて、心に身体にダブルで良い効果が期待できます。

●**次に2つ目の「泣くこと」です。** 涙を流すとリラックスや安静を促す神経がスイッチ入るため、ストレスの解消につながるそうです。最近、「泣ける&感動する映画」や「本」を見て読んで意識的に涙を流し、ストレスを解消する人が増えています。「感情をともなった涙を流すこと」が重要なポイントです。

玉ねぎの涙は、ダメですよ?? 『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにでもできるのはやっぱり「笑うこと」でしょう。『笑う門には福来る』とは、よく言ったものです。笑えが与えてくれた健康法です。

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

食事制限が健康にいいでしょうか？①

食事制限によって老化を遅らせて、健康寿命を延ばすことができるという研究は動物実験を中心にたくさん行われてきました。ウィスコンシン大学の年老いたアカゲザルを対象にした研究では自由にえさを食べていたグループでは観察期間内に50%の生存率だったのに対して、カロリー制限をしていたグループでは80%の生存率であったことが分かりました。

健康と寿命延長には食事制限が良い？とされてきた背景がここにあります。

しかし、逆に食事制限と寿命は関係がないのでは？という研究成果もあるのです。

普通に考えて、老年の方が食事制限したら体に悪いんじゃない？って思いますよね？

2012年にはアメリカ国立老化医学研究所実験老年学研究室のジュリー・マディソンらが発表した研究では、食事制限は健康増進に役立つが生存率の延長とはかわりがないということを示しました。二つの研究では全く逆の結果となるため両研究施設が共同で研究成果の違いを検証したところ、研究方法や年齢の分類の仕方など違いがあり、単純に比較できないという研究になったそうです。

食事制限は『寿命は伸びなくてもがんや糖尿病、動脈硬化など加齢によって引き起こされやすい疾患の発生が遅くなる』作用があることは間違いないみたいです。

【じゃ、どんな食事をしようか】

冒頭にもお話ししたオートファジーは2016年に東京工業大学の大隅良典教授がノーベル医学生理学賞を受賞した人間の作用です。さらに研究が進み2022年8月、東京理科大学生命医学研究所の研究グループが、がん細胞の排除にオートファジーが効果的であると発表。

オートファジーは体にたまった不必要なタンパク質を排除したり、再合成してくれたりするよ
うな『体の中のお掃除屋さん』というイメージを持たれるのがよいかと思えます。

そして、もう一つ、糖質制限もしくは低炭水化物ダイエットです。

オートファジーが効いてくるのは1日の生活の中で絶食（食事をしない時間）を16時間作るだけでダイエット効果と健康寿命を延ばすことができるようです。

