

★ 治療院・整骨院

第89号毎月200枚限定発行



★ 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://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

6月号

【2023年6月営業予定表】

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

新入社員研修や配属が終わった6月ごろには、元気がなくなったり、仕事に対する意欲をなくしてしまったりするなど、心身の不調を感じる人が多いです。

是非、体調管理にご注意下さい！

こんにちは、院長の千島です。今年ももう6月に入り、まもなく上半期が終わりを迎えようとしています。梅雨時の天候は急に暑くなったり、かと思えば雨で気温が下がったり、地域によっては大雨が続いたり不安定なお天気が続いてしまいますよね。スッキリしない毎日ではありますが、梅雨が終わればいよいよ夏！夏は体力勝負の季節でもありますから、きちんと食べて、寝て、運動して、夏に向けて備えたいですね。

さて、そんなジメジメした6月ですが、昨今では日本でも『ジュンブライド』という言葉が定着しつつありますよね。「ジュンブライド」とは、直訳すれば“6月の花嫁”ということですが、ヨーロッパでは“6月に結婚した花嫁は幸せになれる”という言い伝えがあるそうです。

もともと日本では梅雨のある6月は結婚式の少ない時期でしたが、結婚業界が閑散期である6月の結婚式を増やすために、ヨーロッパの風習を日本に持ち込んだのが始まりとされています。実はこの「ジュンブライドの由来」は様々な説あるとされています。例えば、■6月は英語で「June」ですが、これはギリシャ神話の女神「Juno」からきています。このJunoという女神は家庭・女性・子どもの守り神だったため、この女神の月に結婚すれば花嫁は幸せになれるということをあやかるとされる説。

■6月は農家の仕事が落ち着く月であったため、この月に結婚しても作業の妨げになる事がないため、6月に結婚する花嫁が多かったからという説。■ヨーロッパの6月は1年の中で最も雨が少なく良いお天気が続きます。また、キリストの復活祭も行われる時期であることから、ヨーロッパ全体が祝福ムードにあふれているため、6月の花嫁は幸せになれるといった説。このように様々な説があるそうです。日本でも「ジュンブライド」は徐々に定着しつつありますから、「6月の結婚」と聞くとそのイメージから幸せになれるような感じがしませんか？結婚式は行う方も参列側も幸せな気持ちになれるものです。

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のでしょうか②

まず・・・どんな食事をしてOKです。

さらに糖質制限もしくは低炭水化物の食事をする事で、簡単にエネルギーへ変換できる糖質の量が減ってしまうことで『脂肪を使ってエネルギーをつくろう』と体が変わってくるのです。糖質の代わりにでてくるのがケトン体というものです。ケトジェニックダイエットと言われることもあります。糖質をエネルギーに変えるカラダから脂肪をエネルギーに変えるカラダにしよう！というものです。

糖質が枯渇したときに、肝臓から出るのがケトン体です。糖質（グルコース）の代わりに脳や他の臓器で活用される重要なエネルギーになってくれます。

細かい過程の説明は省きますが絶食の時間を作る、低炭水化物食によって糖質が枯渇していくとケトン体が増えてリポ蛋白質パーゼという脂質を分解する酵素が活性化します。

中性脂肪が遊離脂肪酸とグリセロールに分解され効率的に脂肪酸を組織に取り込めるようになり脂肪消費が優先的に進んでいくのです。

逆に糖質の80%を筋肉が取り込むので極端な糖質制限をすると筋肉が落ちエネルギーを貯蔵して脂肪をためやすくなるので身体になってしまふので、何事もほどほどが良いです。

炭水化物を減らすことご飯の量を減らすだけでなく普段から菓子パンやお菓子、甘いものなどは、その程度は人によって違うので日々、体重や体調の記録を取っておくというのが、自分にとって『丁度良い』部分が見つかると思いますので今回もまとめますと???

① 食事制限は寿命を伸ばささないが病気を防ぐ。(健康寿命は伸ばしてくれる)

② 脂肪を消費しやすい体になろう！

③ その手段として断食時間を作る

④ 低炭水化物の食事をとるということが、痩せて健康になる秘訣ということ覚えていただけたらと思います！

