

★ 治療院・整骨院

第100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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

【2024年5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 休	15 休	16	17	18
19	20	21 休	22 休	23	24	25
26	27	28 休	29 休	30	31	
柔道大会						

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が、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されていて、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る健康法です。

【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

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。

感染症予防策

(1)十分な睡眠と適度な運動

(2)衣類での体温調節と栄養摂取

(3)外出時のマスク着用

(4)帰宅時の手洗いとうがい

さまざまなストレスがホルモン環境の不調や低体温人間をつくる・・・

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

## 毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大事な栄養素とは

●健康を維持するために不可欠なミネラルもエネルギーがスムーズに作られるのを助け、体の機能を正常に保つためには欠かれない栄養素です。カルシウムや鉄、ナトリウムなどの体に必要な「必須ミネラル」は16種類あり、体の調子を整える役割をしています。必須ミネラルは体内では合成できないため、食べ物から摂ることを心がけましょう。美容と健康のために1日3食バランスよく食べた方がいいとはわかっていても、何をたべたらいいでしょうか

●玄米・雑穀米を主食とするご飯やパン、めん類は、主に炭水化物を中心とした体のエネルギー源になるため、毎食欠かさず摂りましょう。その中でも毎日食べた方がいい食べ物でおすすめしたいのは、「玄米・雑穀米」。玄米は稲からもみ殻を取り除いたもので、白米よりもビタミンB1は約5倍、ビタミンEは約1.2倍多く含まれています。食物繊維も豊富で、便秘を改善して腸をきれいに整えてくれます。

●玄米は白米に比べると消化されにくいですが、その分腹持ちがよくダイエットにもおすすめです。胃腸が弱い方は、水を多めにして柔らかく炊き、しっかり噛んで食べると良いですよ。玄米のモソモソした食感が苦手な方は、白米に雑穀を足して炊くのもいいでしょう。一般的に売られている雑穀は、ひえやあわ、アマランサス、キヌアなどをミックスしたものです。白米と比べると、ミネラルやビタミンB群、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

●青魚は肉中心の食生活になり魚を食べる機会が少ない方は、1〜2日に1食は青魚を食べるのが理想的。美容と健康のためにもおすすめです。青魚の主な成分は良質なタンパク質で、食事で補給しないと摂れない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。青魚の一番の特徴は、「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」といった体に良い油が豊富なこと。DHAを十分に摂ることで、脳の神経細胞が活性化されるといわれています。またDHAとEPAは、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用もあるため、健康のために毎日食べることを心がけましょう。ビタミンB群やビタミンD、カルシウムなども含まれている青魚ですが、生臭さが気になる方は缶詰を利用してみてください。



玄米

雑穀米

青魚