

★ 治療院・整骨院

第111号毎月200枚限定発行



★ ★ ★ ★ ★
千樹館だより

4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

【2025年4月営業予定表】

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

こんにちは 院長の千島です。

日増しに春の暖かさが感じられる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしですか？ 4月といえば新年度にあたりますから、新生活をスタートさせた人、生活環境が変わった人も多くいらっしゃることでしょ

う。また、街には真新しいランドセルを背負った子供たちの姿も多く見かけるようになり、それだけで新たな季節を感じて心弾むような気がしませんか？ ところで、昔から「1月は行く月、2月は逃げる月、3月は去る月」と表現されることがあります。

これは、1月～3月まではあっという間に過ぎ去ってしまうことを表現する言葉のようです。

1月はお正月があり、2月は28日間しかなく、3月は年度末なのでやることが多いため、あっという間に過ぎてしまうことの例えでもあるでしょう。

しかし、4月を表現している言葉ってありませんよね？ もちろん、4月だって「新年度」を迎えるため忙しい月であることは確かですから、何かそれを表現してくれるふさわしい言葉が欲しいものです（苦笑）。

ところで、春といえば気になるのが「花粉症」ではないでしょうか？ 実は、国民の5人に1人は花粉症といわれているため、花粉症はもはや国民病とも言えるでしょう。

4月になるとスギ花粉の飛散量は減るそうですが、逆にヒノキ花粉は増加するそうです。

もし4月以降も症状が続く場合は、ヒノキ花粉が原因になっていることを疑う必要があるでしょう。また、コナラやクヌギ、イチョウなどの花粉が飛散するのも4月～5月にかけてですので、お気をつけ下さい。

今春の花粉の総飛散量は昨年よりも少ないといった予測が出されていますが、広い地域での飛散することが予想されているため、花粉症に毎年悩まされている方は、予防や対策を忘れないようにして下さい。

【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!(^^)!

お気楽にご相談下さい。

特集・花粉症予防策と調整法

- 外出時はマスクを装着する
- 帰宅時は洋服についた花粉を払ってから入室する
- 帰宅時はうがいと洗顔をして花粉を洗い流す

●**当院では花粉症の治療を受けています！**

いつでもご相談ください。

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？

美味しく食べることが「快食」とは③

「快食」とともに毎日ベストコンディションで過ごすために「快食」が大切なのは、いうまでもありません。快食の定義は、不明瞭ですが、まず、食欲があり「美味しい」と感じながら食べられることが快食の前提条件でしょう。加えて、規則正しい食生活、「バランスのいい食事は、快食の必須条件といえるでしょう。

にもかかわらず、この条件を満たした食生活をしている人は、現代ではむしろ少数ではないでしょう。一見、満たされて豊かになったように思われる現在の食生活ではかえって「食べる」ことに無頓着な場合がよく見られます。もちろん一方では、インターネットで全国の良質な食材が手軽に入手できる時代になりました。世界中の食材が手に入るとさえいえます。

季節も問わず、一年中ずっとスーパーマーケットの野菜売り場には色とりどりの野菜が並んでいます。魚介類も旬がいつかわからないほど、季節を問わずに購入出来て、食べられる時代です。

かつて、購入できる「塩」の選択肢はありませんでした。でも、最近はその種類の中から、成分の違いや微妙な味の違いや、値段によって、選抜して買うわけです。そして、その塩を使って料理することになります。塩だけではなく、調味料、スパイスなど種類が豊富にあり、味覚の幅もかなり広がっています。

ですから、家での食事でも外食も二極化しています。食材にこだわり、良質のものを求めて購入して丁寧に料理をしている人もいます。その日の健康状態に合わせて、今必要なものを自分で納得いくようにつくって食べるようにしている人もいます。

その半面、手軽な食事を済ませることが出来る時代でもあり、食に対してほとんど気を遣わない人も増えています。大きな駅の周辺には、飲食店が並んでいます。

高級でもとても美味しいお店もあります。コンビニエンスストア、スーパーマーケットなど食べるもの買えるお店もいっぱいあります。外食や買う食事すべて悪いわけではありません。忙しいときに、賢く利用すべき手段ではありません。ただし、考えて選ぶことが必要でしょう。



炭水化物
タンパク質