

★治療院・接骨院

第10号毎月200枚



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：0476-42-6839

HP

<http://www.senjyukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

10月号

【2015年 10月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 T	5	6 休	7 休	8	9	10
11	12	13 休	14 休	15	16	17
18 休	19	20 休	21 休	22	23	24
25 腰	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！書類のやり取りや感謝料の問題などは・・・

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。

○腰痛健康教室開催案内

10月25日(日)

午後3:00～

千樹館接骨院内



こんにちは 院長の千島です。

空は深く澄み渡り、日増しに秋が深まって爽やかな季節となりましたね。皆様はいかががお過ごしですか？ 秋といえば食欲の秋！ お魚の“さんま”や“鮭”も美味しい季節となりましたね。ところで、「鮭」といえば赤っぽい身の色が特徴なので“赤身魚”と思われがちですが、実は“白身魚”になるそうです。私もこの話を聞いてちょっとビックリしてしまいました。一般にお魚は身の色によって「赤身」か「白身」かに大別されますが、なぜこのような“色の違い”があるのかというと、それはズバリ“筋肉の色の違い”なんだそうです。例えば、持続運動に適し、長距離ランナーに多く付いている筋肉が『**白筋**』。また、瞬発的な力を発揮し、短距離ランナーに多く付いている筋肉が『**赤筋**』と、この2種類に分かれるそうです。こういった理由から、マグロやカツオなどのゆったり泳ぎ続ける魚は赤筋が発達し、ヒラメやタイのようなちょこまか泳ぐ魚は白筋が発達したという訳です。お魚の生活スタイルの違いが、身の色に反映されているんですね。そして前述の鮭も、身は赤色っぽいですが、歴とした白身魚になります。実は「**赤身魚の赤色成分(ミオグロビン)**」と「**鮭の赤色(アスタキサンチン)**」は別種類の色素ですが、鮭の赤色成分はとても優れた効果があるそうです。例えば、体を錆びつかせる“活性酸素”の働きを阻止する【**抗酸化力**】に関しては、他の栄養素の何百倍も含まれています。そのため、鮭は『**自然界最強の抗酸化成分**』とも言われ、多くの病気予防にも効果が期待されています。その他にも、鮭には様々な栄養成分が含まれており、特に【**ビタミンD(骨を強くするビタミン)**】と「**ビタミンB12(造血に関わるビタミンで貧血によい)**」がとても豊富に含まれています。その他にも「**DHA**」や「**EPA**」、皮の部分には「**コラーゲン**」も含まれているため、健康だけでなく“**美容**”にも効果があるそうです。食欲の秋ですから… これを書いたらなんだか鮭が食べたくなってきました。

痛みリフレッシュ・エクササイズ（骨盤）

■リセットコアストレッチエクササイズ（A）エクササイズNo. 1

ベルビックバランス法【骨盤・股関節調整】座位 15回×2セット程度

※イスに座るときは、体軸（首の付け根・みぞうち・股関節・膝・足底筋）を揃える

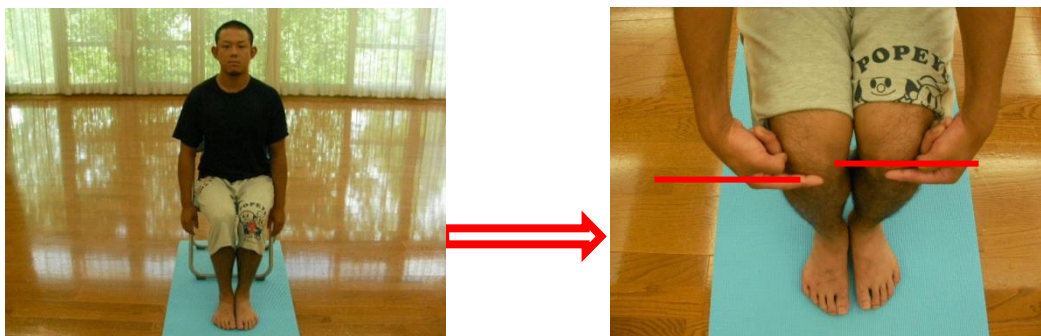
【手順1】イスなどに浅く腰をかけ、内くるぶしを合わせて、膝頭（脛骨、腓骨）の位置を測定する。

【手順2】膝の位置が短い方の足を、長い方の足の上に組む。

（膝上で組めない方は、足の甲の上に乗せて組んでも良い・・・）

【手順3】右手は左膝の内側へ、左手は右膝の内側に軽く添える。

【手順4】右左に10～15程度、軽くゆっくりとしたペースでゆらす。



【手順5】終わったら組んだ足をほどき、内くるぶしを合わせて、再度膝の位置を確認。揃っていたら終了する。揃っていない場合はもう一度【手順2】を行います。



【継続は健康なり】

ご注意

揃ったら終了！



◆人の生活習慣は、歪む姿勢を作りますので常にバランスを整えると骨盤調整になります！