

★ 治療院・接骨院

第8号毎月200枚限定



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.senjukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

8月号

【2015年8月営業予定表】

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

【2015年9月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2 休	3	4	5
6 T	7	8 休	9 休	10	11	12
13	14	15 休	16 休	17 休	18	19
20 腰	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。

暑い夏がやって来ました。皆さんは、「涼」を求めてすべて「冷え」や「冷たい食べ物」で体を冷やしていませんか??

しかし、たかが冷えとも実は「健康面」「美容面」の悪影響を及ぼします。次の事がらにご注意して下さい!

体温が3.6度未満

・冷えによって体温が下がっていい状態ではない?

寝起きに体を触れると冷たい

・お腹・腰・指先・足先が冷えている場合は、体が冷えています?

暖かい物を触ると気持ちがいい

・暖かい物を触ると気持ちがいいと言うことは体が冷えています?

以上のことが当てはまる人は、**体が冷えているサイン**ですので対策を考えて下さい。

夏バテ(夏ばて)を防止・解消する対策はどうすればいいのでしょうか!

夏バテの原因・要因が、自律神経の失調・水分不足・胃腸の働きの低下であることを考えると、以下の4つの方法が夏バテ防止・解消の対策・予防法と考えられます。

①しっかりと食べる

②水分を補給する

③冷房の効きすぎに備える④しっかりと寝る



いい言葉

成功の9割は、信じる気持ちから生まれる!!

【腰痛健康教室開催案内】

8月23日(日)15:00

千樹館接骨院内：電話予約制

【当院では、交通事故のケガに対する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受けております。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。自賠責治療や実費治療でも患者様の**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。

真夏を快適に過ごしましょう。。すっきり健康に！！

先週から小・中・高校生たちが夏休みに入り、世間的にも夏休みっぽさがゲン！と上がりました。そろそろ日中だけでなく、夜の気温も高く、寝苦しさを覚えることが増えてきそうです。今回はタイトルの通り、夏こそ睡眠の大切さをお伝えしようと思うのですが、まず私たちに睡眠が必要な理由って何だと思いませんか？美肌のため、日中の体の疲れをとるため、ストレス解消、記憶の定着・学習効果の効率化などなどありますよね。



でも、それだけじゃないんです！近年、脳の機能が解明されるに従って、睡眠は脳の疲労を取るためにも必要と考えられるようになってきました。脳の血流量は、全身で最も多く、全体の1/3ほどを占めています。そのため、脳は、高温になりやすい部位です。車のエンジンと同じで、疲れるとオーバーヒートを起こしてしまいます。睡眠には、このオーバーヒートした脳をクールダウンする働きがあると考えられています。

【睡眠を快適にする方法】 * 室温を一定に保つことが大切です。

- ①エアコンを入れて寝ることにご注意せよ！
- ②体温の著しい低下にご注意せよ！
- ③外気との温度差による影響にご注意せよ！
- ④エアコンの中のカビによる悪影響にご注意せよ
- ⑤布団をまめに干して、たまった湿気をとること！

【睡眠を快適にする方法】 * ぬる目の湯にゆったりと浸かり一日の疲れを取る大切です。

良い睡眠ができないと、朝もすっきり目覚められないですよ。朝から眠気でボーっとしてしまうと、食欲や活力も湧きにくく、日中の集中力や体力も減退し、夏バテになりがちです。適度に自分のカラダとのバランスを考えて、快適快眠ライフを過ごして、毎日をすっきり元気に過ごしましょう！

【頑張るお父さんたちの豆知識】

徒歩で通勤している人は糖尿病リスクが 40%低下



通勤時のウォーキングは立派な"健康運動"だ。車を使わず徒歩で通勤すれば、糖尿病、高血圧のリスクを低減できることが科学的に解明されております。

運動が健康増進のために不可欠であることは、多くの人々が認知している。ウォーキングや水泳、ランニング、**筋トレ、ダンベル体操**、――。

◆**身体の歪みや過緊張による痛みや不調を改善することでバランス良く自律神経系を整えます!(^^)!**