

治療院・整骨院

第22号毎月200枚限定



# 千樹館だより

11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：0476-42-6839

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

【2016年11月営業予定表】

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

**【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。**

やっぱり笑顔が素敵です！

こんにちは 院長の千島です。

朝夕の冷え込みがだんだん厳しくなり、冬がそこまで近づいているのを感じますね。 そんな季節になると“温かい飲み物”を飲んでホッと一息つきたくなるものですが、実は“温かい飲み物”は体を温めてくれるイメージがありますが、必ずしも“体が温まる飲み物ではない”ということをご存知でしたでしょうか？ 例えば、「体を冷やす飲み物」には、コーヒー、緑茶、抹茶、牛乳、豆乳、ジュース、清涼飲料水、白ワイン、ビール、ウイスキー、焼酎などがあります。 寒い日に飲みたいくなるホットコーヒーが、実は体を冷やしてしまうというのは、なんだか意外な感じがしませんか？ 反対に、体が温まる飲み物には、紅茶、ウーロン茶、黒豆茶、赤ワイン、しょうが湯、日本酒、紹興酒などがあります。 ひとつひとつ覚えるのは大変ですが、見分け方のコツは「赤や黒など色の濃い物は体を温める、白などの色の薄い飲み物は体を冷やす」という区別になるそうです。 また、「寒い時期や土地で育った食材は体を温め、温かい時期や土地で育った食材は体を冷やす」ということもあるようです。 こうして考えると、コーヒーが体を冷やしてしまうことや、白ワインと赤ワインの違いも理解できますよね。 また、お茶類の見分け方も「発酵させているお茶は体を温める、発酵させていないお茶は体を冷やす」ということをご参考にされてみてください。 発酵の有無ですが、紅茶のように色が濃く渋みの強いものが発酵させているお茶で、緑茶のように色が薄く渋みの少ないものはあまり発酵していないお茶になるそうです。 ただし、麦茶は例外で、色が濃くても発酵させておらず、体を冷やす飲み物になるそうです。 **今の季節、特に冷え性の方は、できるだけ体を冷やす飲み物は控え、体を温める飲み物を摂りましょう。** 朝に飲めば体もすっきり目覚められますし、入浴前なら血行を良くして湯冷めもしにくくなるそうです。 また、寝る前に飲むと睡眠の質を上げる効果もあるそうですよ。 体の外側からだけでなく内側からも温める習慣をつけて、これからの季節を元気に過ごしてくださいね。

朝スッキリ目覚められない、だるい。こうした悩みの原因が分かった！

## 実は健康に悪い眠り方??

なかなか寝付かれない、熟睡できないは、

日常な何気ない習慣や環境に潜んでいる？

実は快眠を妨害していた、盲点ともいうべき

原因に着目。普段の行動を少し変えるだけ

睡眠の質はグンとよくなります。

目が覚めても疲れがとれてない、朝になってもなかなか起きれない・・・こうした睡眠に関する

悩みを抱える人が増えているようです。「睡眠に悩む人の多くは、いろいろ試しているのに、

改善せず、相談されることが多いです。例えば、枕やマットなど寝具にこだわりながらスマホ

を寝る間際まで使ったり、睡眠に効くサブリを飲みつつ、体を冷やす格好で寝たりしていま

す。睡眠に悩む人には、不眠や睡眠時無呼吸症候群など明らかに病気の場合と「熟睡できない」

「調子が悪い」など睡眠に満足がないタイプに分けられます。「病気でなければ、生活や睡眠

指導によって改善されるケースがほとんどです。

## 寝る直前まで携帯電話やスマホ、パソコンをいじっている！！

夜のタブレット使用で睡眠誘発ホルモンの分泌が遅くなり、結果、入眠が遅くなる、浅い眠りになるリスクが、高くなり。「寝る直前まで熱中すると、交感神経が優先位なままになりますます睡眠にくくなる。寝る一時間前には画像を見ないようにしましょう」

どうしてもスマホを使いたい場合は、ブルーライトフィルムを使いましょう。

ブルーライトってなに??強いエネルギーを持つ青色光こと、LED電球やパソコンの画像が放つ光に多く含まれ、体内時計を狂わす光のことです。