

★ 治療院・整骨院

第13号毎月200枚限



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：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

2月号

【2016年 2月営業予定表】

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

こんにちは 院長の千島です。

こんにちは、院長の千島です。 あっという間にお正月も過ぎ、2016年も2月を迎えましたね。 今月は何と言っても4年に1回の『リオオリンピック』があります。 また、学生の方は受験シーズン真っ盛りではないでしょうか。 1年で最も寒いこの季節、オリンピックを楽しむため、受験で力を出し切るためにも、しっかり体調管理して下さいね。 ところで、この時期特に気をつけて頂きたいのが「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。 『インフルエンザ』の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しているそうです。 突然高熱が出て、倦怠感や関節痛を伴うようであれば、インフルエンザの可能性大ですから、すぐに病院へ行かれて下さいね。 発症から48時間以内に「抗インフルエンザウイルス薬」を服用すると、早く回復する可能性も高まるそうです。 インフルエンザは事前に予防接種を打っておくと、発症の危険性も減って重症化も防ぐことができるでしょう。 また、同じく冬場に気をつけなければならないのが『ノロウイルス』による食中毒や感染性胃腸炎です。 これらに感染してしまうと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が数日間続きます。 インフルエンザほど長く苦しむことはありませんが、お子さんやご高齢の方は嘔吐物を詰まらせ、窒息してしまう危険もありますので注意が必要です。 冬場に流行るこの2つの感染症、どちらも気をつけなければならないのは感染経路を経つことです！ 「帰宅時」「調理前後」「感染した人の手当をした後」などは、徹底した手洗いを心がけて下さいね。 また、どちらも体の免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあります。 これは年間を通して言えることですが、普段から「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」を心がけ、免疫力を高めておきましょう。 それでは皆様、2月も楽しくお過ごし下さいね。

院長 千島直樹

【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!(^^)!

お気軽にご相談下さい。



【姿勢・自由・腹式呼吸】を考える！？

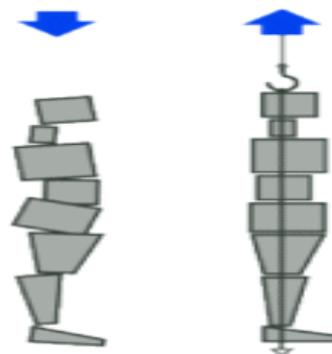
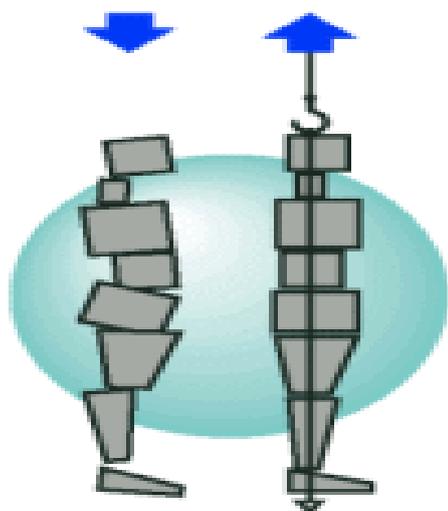
【なかなか自分一人では変えてゆくことが難しい、姿勢や体型を改善したい方。】

【もっと軽くて自由な身体になりたい。】 【もっとイキイキ呼吸がしたい。】

ロルフメソッドは、身体が「地球の重力」の中で、もっと伸び伸びイキイキ出来るように、段階的な変化を促します。

【各回（セッション）のテーマ】

- ①生活習慣で胸、横隔膜、骨盤等の表層部分に働きかけ、腹式呼吸をスムーズに行う。
- ②大地にしっかりと立ち、大股でハムで歩く基礎を作るために、足、脚に働きかけます。
- ③身体の両側面への働きかけ、胸と背骨の前後運動のバランスを意識して調整します。
- ④脚の内側面に対しての働きかけ、身体の中心線（体軸）を意識して伸ばします。
- ⑤頭（百会）が胴体にバランスよく乗るようになるためにセッションして動くことです。



“地球の重力”を味方につければ、からだはもっとイキイキ伸び伸びできます。