

治療院・整骨院

第15号毎月200枚限定!



# 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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日: 火曜日・水曜日

### 【2016年 4月営業予定表】

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

#### 【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。**

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”といえは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、春といえは気になるのが『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、イチヨ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ね。

院長 千島直樹



# 姿勢とO脚との歪みに「**ご**」注意しましょう！

一般的に1日の生活を振り返ってみると、起きている間は

「座っている」か「立っている」時間が大半を占めてい

ます。会社員、O<sup>○</sup>の方々でしたらパソコンの前で「座って

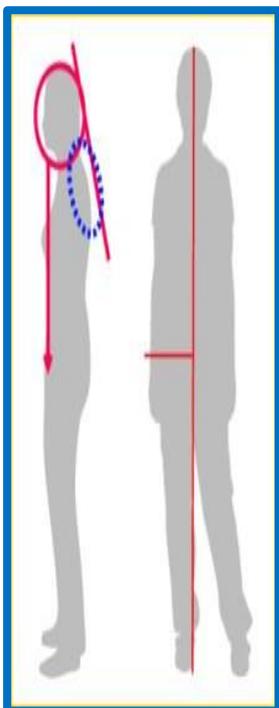
いる」「時間が圧倒的に長く、体を動かすお仕事や販売、自営

業、教師や講師のお仕事をされている方々は「立っている」

時間が圧倒的に長く、主婦の方々でしたら一日家事をなされ

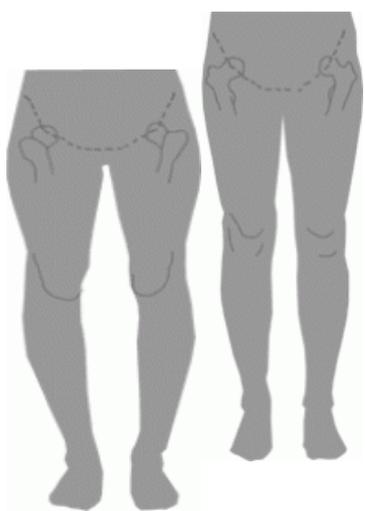
るので「座っている」「時間と」「立っている」「時間が交互にあ

る」と思います。



アンバランスの立ち位置の癖が身に付くことがいけない

## O脚：綺麗な脚



**日常生活習慣から骨盤周辺を整えることで体調管理になります。**

O脚とはどういう状態かといえば、股関節が内側を向く⇨膝が内側を向く⇨内股姿勢です。これはひざを内側に向ける姿勢を長く続ける立ち方、座り方が続いて「**ご**」自身で作り上げた状態」がO脚です。

上図のように背中が丸めたり、どちらかの足に重心をかけたたり…。女性に多いのですが足を「ハの字」にして立ったり（内また立ち）、自分では気がつかないけれども、ついつい「体がゆがんだまま楽な立ち方」をしてしまいます。