

治療院・整骨院

第16号毎月200枚限定!



千樹館だより

5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

定休日: 火曜日・水曜日

【2016年 5月営業予定表】

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

お気軽にご相談下さい。

こんにちは 院長の千島です。

いよいよ新緑の季節、5月になりましたね。5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありますが、皆さんはどのように過ごされますか? 今年は連休が短いので近場の温泉などの国内旅行が人気みたいですね。さて、のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事が本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか? そこで、私が知っているオススメの方法を2つご紹介しますね。その2つとは、ズバリ! 『笑うこと』と『泣くこと』です。●まずは「笑うこと」。人は楽しいときは自然と笑顔になりますが、特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。頰骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、口角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。●次に2つ目の「泣くこと」。涙を流すとリラックスや安静を促す神経のスイッチが入るため、ストレスの解消につながるそうです。最近では、「泣ける&感動する映画」や「本」を読んで意識的に涙を流し、ストレス解消をする人が増えているそうです。たくさんの人が集まって映画や朗読を聞いて涙を流すイベントなどもあるそうですが、もちろん自宅で一人泣いても同じ効果は得られるでしょう。ちなみに、タマネギを切った時に出てくる涙にはこのリラックス効果はありません。“感情をともなった涙を流すこと”が重要なポイントです。『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにでもできるのはやはり「笑うこと」でしょう。「笑う門には福来たる!」とはよく言ったものです。笑いが与えてくれる健康法、ぜひ試されてみて下さいね。

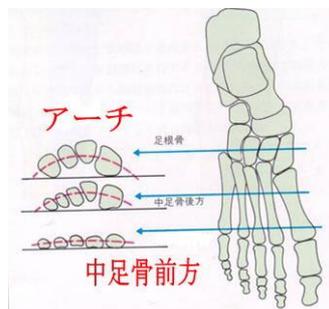
院長 千島直樹



健やか情報【28年度5月号：足のトラブルの種類

(A) 足裏のアーチの乱れ

- 1つは、親指の付け根から小指の付け根かけての「横アーチ」
 - 2つめは、親指の付け根から踵にかけての「内側縦アーチ」
 - 3つめは、小指の付け根から踵にかけての「外側縦アーチ」です。
- この3つのアーチが崩れると様々な足のトラブルを引き起こします。



表面的なケアだけではなく、**トラブルの原因を根本的なところから改善していくことが何よりも大切です。**足裏のアーチが乱れる原因は様々です。姿勢や歩き方などの生活習慣や、足に合っていない靴などによる外的要因や、先天性・遺伝などの内的要因などが考えられます。

(B) 足のトラブル種類：外反母趾と内反小趾

外反母趾とは、**親指が少しずつ外反し、つま先が小指の方向に曲がり、親指の付け根の骨が外側へ出っ張ってしまう**ものです。靴に当たって痛いだけではなく、ひどくなると脱臼することもあります。そして、外反母趾には種類があります。内反小趾とは、足の小指が内反し、親指側に曲がり、小指の付け根が外側に出っ張ります。指の付け根部分が靴に当たり痛みがあることもあります。



(C) 足のトラブル種類：タコや魚の目

皮膚が靴などに当たり、圧迫されたり、摩擦が生じると、その部分を護ろうとする保護作用が働き、角質化し硬くなるのです。角質化して皮膚の上に盛り上がったものがタコ（胼胝）です。逆に皮膚の中に掘り下がり芯がある角質状のものが魚の目です。

魚の目はできる場所によって強い痛みを感じます。**芯が神経に触れることによって痛みが生じるので、角質ケアで角質をキレイに除去すれば痛みもなくなります。**

(D) 足のトラブル種類：巻爪

巻爪とは、その名の通り巻いてしまった爪です。爪が巻いて肉に食い込み、痛みがでることもあります。原因としては、爪の乾燥や遺伝的なものもありますが、つま先を圧迫する靴や、アーチが乱れ足先に必要以上の力がかかっている場合などが考えられます。**その中でも一番多い原因は、爪の切りすぎによる深爪です。**切りすぎた爪の周りの皮膚が盛り上がり、痛いからとさらに深く爪を切っているうちに肉に食い込み、巻いてしまうという悪循環を起こす場合があります。

長く歩ける健康な足になりましょう。

当院にて治療が出来ます。