

治療院・整骨院

第19号毎月200枚限定!



千樹館だより

8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://www.senjukan.com/>

ご相談メール: rqqrq026@ybb.ne.jp

【2016年 8月営業予定表】

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

心外無法

こんにちは 院長の千島です。

すっかり真夏を感じさせる季節となり、まさに“盛夏”といったところですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか? さて、近年は「夏の節電対策」のひとつとして、お祭りやイベントで「打ち水」が行われているのをよく見かけます。また、飲食店や商店街でも開店前に打ち水をしているのを目にすることもありますよね。実は、打ち水は“冷涼効果”だけをねらったものではなく、お客様を自宅へ招く際、玄関先や道路に水を撒くことで心地良くお客様を迎えるといった“お清め”の意味もあるそうです。ところでこの打ち水ですが、実は“清涼感の演出”だけでなく、その“効果”も侮れないそうです。ただし、気をつけなければいけないのは、打ち水を撒くのが効果的なのは、“朝夕の日差しがあまりきつくない時期”だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をすると、水がすぐに気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるよりも湿度が高くなってしまいうからだそうです。また、大量に水を撒きすぎるとあまり好ましくはないそうです。なぜなら、こちらも湿度を不快な状態まで高めてしまう場合があるそうなのでご注意ください。夏の暑い最中、水に触れる気持ち良さから思わず“打ち水”をやってしまうようになりますが、そこは我慢しましょう。また、打ち水だけでなく、日本の伝統である「すだれ」や「浴衣」も、見た目の涼しさだけでなく、実際のデータとして体感温度や気温を下げる効果をもっているそうです。このように、先人の人達はクーラーがなくても工夫を凝らし、暑い夏を乗り切っていたのでしょう。まだまだこの暑さはしばらく続くと思いますが、冷涼になる“良いアイデア”を考えながら、毎日をお過ごししてみても楽しいことではないでしょうか?

院長 千島直樹

熱中症予防とハチミツの秘訣法

夏の暑い時期は、寝苦しさによる睡眠不足やストレスなど疲労が溜まりやすい時期です。湿度が高くてムシムシしているので自律神経に乱れが起こりやすくなり、消化機能の低下や食欲不振も起こります。そんな疲労状態が続くと、熱中症のリスクもグンと高まります。そのため、日常生活の中で少しでも疲労回復することが熱中症のリスク低下に繋がります。そこで、大切なのが食べ物です。疲労回復に役立つ栄養素を取ると熱中症の予防になります。疲労回復に効果のある栄養素は、・ビタミンB群 (B1・B2・B6) ・クエン酸・ビタミンCなどが一般的です。そして、このクエン酸とビタミンCを豊富に含んでいるのが「レモン」です。クエン酸はレモンの酸味の主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を防いでくれます。また、レモンに含まれるビタミンCやポリフェノールには抗酸化作用があります。抗酸化作用は、疲労の原因となる活性酸素の発生を抑えてくれる働きです。そのため、レモンは疲労回復にとても効果的で熱中症の予防にも最適です。また、レモンの風味には食欲減退を軽減してくれる効果もあるそうです。しかし、レモンだけでは「すっぱい」という方もおられると思うのでこちらも調べてみました。

その他の同様な効果を持つ果物や食べ物は？

レモンと同じように疲労回復に効果のある果物や食べ物をまとめましょう！

- ・豚肉は、ビタミン B1 を豊富に含んでおり同時にタンパク質も摂取できます。
- ・ウナギは、ビタミン B 群が豊富に含まれています。
- ・イチゴは、ビタミン B 群やビタミン C が豊富に含まれています。
- ・梅干しは、クエン酸が豊富に含まれています。
- ・スイカは、抗酸化作用のあるアミノ酸、βカロチン、ビタミン C が豊富に含まれています。
- ・トマトは、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。
- ・リンゴは、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。

このような果物や食べ物が疲労回復に効果的です。

