

★ 治療院・整骨院

第24号毎月200枚限定発行



★ 千樹館だより

1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

定休日：火曜日・水曜日

【2017年1月営業予定表】

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

【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！

書類のやり取りや感謝料の問題などは・・・
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。

新年あけましておめでとうございます。

皆様、良いお正月を迎えられましたか？風邪やお酒の飲みすぎでダックリしていませんか？ご家族でゆっくりと過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆様は今年も「初詣」に出かけられましたか？お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかったりしますよね（苦笑）

それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになります。また、神社に行くとなついつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢占いはいかがでしたか？また、縁起物と呼ばれる「絵馬」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が描かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことありませんか？実は、奈良時代には馬には【神様の乗り物】とされていて、神社の本物の馬を納まられていたそうです。それが、時を経て、現在のよう板の絵馬へと変化していったそうです。

絵馬に自分の願いや目標を書くことで世に中の宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。さて、これからはますます寒くなりますので、自愛しお過ごし下さい。

皆様のにとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

新賀新年

健やか情報【29年度1月号：「ヒートシンク」について

寒いこの時期、「ヒートシンク」という言葉を聞く機会も増えてきましたよね。「ヒートシンク」とは、急激な「気温変化」が原因で、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまうことを言います。実はこのヒートシンクで、年間1万人以上の方が亡くなっており、その数は交通事故で亡くなる人の2倍以上となっています。特に寒い冬場は亡くなってしまふ方が急増しています。そこで今回は、この「ヒートシンクの基礎知識と対応法」をご紹介します。ご家族でのちょっとした工夫で、ヒートシンクはかなり防ぐことができます。



○ヒートシンクの起きやすい場所とは??

ヒートシンクが最も起きやすい場所は「浴室」です。暖房の効いた暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動して服を脱いで熱いお風呂に入るとき、起こす危険性が高くなるそうです。その他「暖房のない洗面所」や「トイレ」など、寒い場所が起きやすいと言えるでしょう。

○起こしやすい人は??

「65歳以上の人」や「高血圧・糖尿病の人」、「動脈硬化のある人」はご注意ください。65歳以上の方は血管がもろくなっていたり、血管の調整能力が衰えていたりすることもあるため、ヒートシンクが起きると重大な疾患につながって、そのまま死に至ることをあります。

① シャワーを使って浴槽内をためる。

手っ取り早く浴室全体を温めるには、シャワーを使って浴槽にお湯を貯める。15分で約10°C上昇させることができそうです。

② お湯の温度は41°C未満に。

お湯の温度はあまり高くせず、適温でじっくり温まりましょう。

③ お酒を飲んだ後の入浴は避ける。

お酒を飲んだ後はリラックスして血圧が下がっている状態になります。

④ 浴室・トイレに暖房器具を設置する。

暖房器具を使って浴室やトイレを暖めておくことがやはり効果的です。

⑤ 入浴方法を工夫する。

入浴する際はかけ湯や半身浴を組み合わせましょう。一番お風呂は避けましょう！

ヒートシンクを起こさない対処法