

# ★ 治療院・整骨院

第27号毎月200枚限定発行



## ★ 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

【2017年4月営業予定表】

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

#### 【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。**

**新年度に向かって交通事故等に・・・**

**ご注意ください下さいね！**

こんにちは、院長の千島です。新年度が始まる4月。新しい仕事や新学期の生活がスタートし、生活リズムが変わったという方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。それとともに新しい出会いも増え、相手の名前を覚える必要もありますが、「どうしても覚えるのが苦手」「名前が思い出せず、相手に失礼なことをしてしまった」など、困った経験はありませんか？あいての相手や先輩に嫌な思いをさせないためには、なるべく一度覚えでおきたいですね。そんな、「人を覚えるのが苦手」な方に、おすすめの方法をいくつかご紹介したいと思います。

- ① 初対面に時に、何度も名前を口に出して言う・・・「〇〇さんの言うように・・・」とか「メールで〇〇さんに連絡します」など**会話の中で何度も名前を呼んで記憶に残す。**
- ② 名前に関する話をする・・・「珍しい名字ですね、どこの出身ですが、？」「アイドルと同じ名前をですね」など、**名前に関する情報を多くして覚える。**
- ③ 相手に関する情報をメモしておく・・・忘れないうちに、**名刺の空白や携帯のアドレス帳に備考欄などを使って「背が高い、眼の下にほくろ」などと相手の外見など特徴も書いておきましょう。** 名前の漢字に注目して覚えるなど、④ 名前に結ぶつく印象を考える・・・例えば、佐藤さんという人が色白肌ならば「砂糖みたいな佐藤さん」などと少くく強引でも**名前とイメージをつなげて覚えてみましょう。**

他にも、声の特徴や名前の漢字に注目して覚えるなど、自分に関する情報をつなげて覚えるという方法もあります。初対面では、緊張していても、これをきっかけの生涯の共になる出会いかもしれませんよ。何かとお忙しくなる時期でもありますが、**気持ちリラックスさせることを忘れずに、心地良い季節を楽しみましょう。**

それでは皆様、4月も楽しくお過ごし下さい！

## 体温を上げると効果的に病気は治る！

では、どうすれば体温を高くすることができのでしょうか。

そもそも、平熱が三五度台の人が体温を上げていくことができるか。そのような疑問をもたれる方もたくさんいらっしゃるでしょう。それは、できません。

体温を上げていくことは可能です。低体温の人でも、体温を上げていくあとで健康な人生を手に入れることができます。これを「体温アップ健康法」いいます。

「体温アップ健康法」は大きく二つに分けられます。一つは、一日一回、体温を一度上げる生活を送ることです。つまり、体を意図的に温まることを実践するのです。たとえば、朝起きてウォーキングする、白湯を飲む、お風呂に入るなどです。なかでも毎晩のお風呂の習慣は重要です。湯船に浸かるという習慣は、外国ではあまり例を見ないのですが、体温を上げるという観点から見ると、これ以上有効な手段はないとくらい、素晴らしい習慣です。

一日一回、体温を上げることで得られる知恵は、一日一回、免疫力が活性化することです。ただ、もっと望ましいのは、もう一つの方法、つまり、一日一回、体温を一時的に上げるだけではなく、平熱が少しずつ上がっていくような生活習慣を送ることです。そんなことが本当に可能なら、いったいどうすればよいのでしょうか。

それは、**筋肉を鍛えることです。筋力を鍛えていくことで、体温が平常的に上がっていく仕組みが、近年わかってきました。**もちろん、ただやみくもに筋肉を増やしていくようなトレーニングを勧めているわけではありません。上質な筋肉を作っていくには、正しい方法があります。結論からいうと、筋肉は最大の熱産生機関です。男性より女性に冷え性の人が多いのも、女性の方が、筋肉が低いからなのです。ここで、注目していただきたいには、「筋肉を増やす」のではなく、「**筋肉を鍛える**」とお伝えしている点です。筋肉を鍛えるくださいという点、女性は、女性らしく美しくプロポーションを失うのではないかと心配する人が多いですが、筋肉を鍛えることは、むしろ美しいプロポーションを長く維持するためには必要不可欠なことです。

### ○器具(バランスボール)を使って効果的に背筋を鍛えて体を引き締めましょう！



○バランスボールを使って背中の中の中心を通る筋肉である脊柱起立筋を鍛え、引き締める方法です。

背中を引き締めたい人、背中の贅肉を落としダイエットしたい人、背中を美しくしたい人など女性にオススメのトレーニングです。【手順】 - まず、バランスボールを持ち、壁がある場所に移動して下さい

1. バランスボールの上に骨盤が支点になるようにうつ伏せになります。足は壁にくっつけて上がらないように固定しましょう。
2. 上体を起こし、手を頭の横に持ってきます。
3. この体勢からゆっくり上体を倒します。
4. ゆっくり上体を起こし、カラダを反らします。

筋トレ初心者の方は、10回×3セット(10回⇒1分間休憩⇒10回⇒1分間休憩⇒10回)から始めてみてください