

★ 治療院・整骨院
千樹館だより
5月号

第28号毎月200枚限定発行



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5月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休	3 休	4	5	6 午後休
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 教室	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。

●連休中の営業は、通常通り営業です！

こんにちは 院長の千島です。いよいよ新緑の季節。

5月になりますね。5月と言えば「ゴールデンウイーク」がありますが、皆さんはどのようにお過ごしされますか？ 今年も一週間程度の連休がありますので近隣の温泉などの家族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、体だけではなく『心』の休養が必要です。体を休めるというにはわかりやすいですが、では、どうやって休めたらいいのでしょうか？ そこで、わたしが知っているオススメの方法を2つご紹介します。

その、2つとは、『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に笑顔になりますが、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。

頬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ます。また、笑うと免疫力がアップすると言われていて、心に身体にダブルで良い効果が期待できます。

●次に2つ目の「泣くこと」です。涙を流すとリラックスや安静を促す神経がスイッチ入るため、ストレスの解消につながるそうです。最近、「泣ける&感動する映画」や「本」を見て読んで意識的に涙を流し、ストレスを解消をする人が増えています。「感情をともなった涙を流すこと」が重要なポイントです。玉ねぎの涙は、ダメですよ?? 『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っぱり「笑うこと」でしょう。『笑う門には福来る』とは、よく言ったものです。笑えが与えてくれたる健康法です。

筋肉を鍛えて体温を上げると健康になります。

『冷え性』を治したければ、筋肉を鍛えなさい！

低体温とは、少し違うのですが、多くの女性が苦しんでいる「冷え性」も、筋肉を鍛えることで治すことが出来ます。低体温は、体温そのものが三六度以下に低くなっている状態をいいます。

これに対して「冷え性」というのは、体の中心部の体温はそれほど低くないのに、手先や足先といった体の末端の血行が悪く、異様なほど冷たくなってしまふという病態のことです。

低体温は、実際には男女の区別なく起りますが、冷え性で苦しむには、殆どが女性です。では、なぜ、女性ばかりが「冷え性」になるのでしょうか。

原因は、いくつか考えられますが、その中でも大きな要因となっているのは、低血圧と運動不足です。まず、血圧が低いと、体の隅々まで血流を行き渡らせることができなくなるので、どうしても末端の血行が悪くなります。また、女性はたださえ筋肉量が男性より少ないので、運動が不足すると筋肉の絶対量が足りなくなり、末端から血液を体の中心部へ送り返す力が弱くなってしまいますのです。

こうした二つの要因によって女性は、手足の血行だけが極端に悪くなる「冷え性」になってしまいますのです。「冷え性」を改善する最もよい方法は、「第二の心臓」と呼ばれているほど、血流の流れに大きな役割を果たしています。でも、足の筋肉を鍛えるメリットは、たんに血行がよくなるだけではありません。筋肉が増えると筋肉自体が熱をつくりだすので、血行改善と合わせて二重の効果で「冷え性」が改善されるのです。

足の筋肉を鍛える基本は、やはり歩くこととですが、ふくらはぎに太もも、そして腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットも

オススメの運動です。

○下半身ダイエットを成功させるエクササイズとマッサージ、効果的な有酸素運動までを紹介します！

ダイエット成功のコツは【継続】です！ちょっとした努力を続けることがダイエット成功の秘訣！！毎日少しづつで続けやすい『下半身痩せに効果的なダイエット方法』です。ふくらはぎ、太ももも、下腹部のエクササイズと一日合計時間の20分～30分間のウォーキングを行いましょう！！

下半身ダイエット18選

