

★ 治療院・整骨院
千樹館だより
6月号

第29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6月営業予定表】

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

【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。

●六月は、通常通り営業です!

こんにちは、院長の千島です。今年ももう6月に入り、まもなく上半期が終わりを迎えようとしています。

梅雨時の天候は急に暑くなったり、かと思えば雨で気温が下がったり、地域によって大雨や台風が続いたり不安定なお天気が続いてまいりますよね。 スッキリしない毎日ではありませんが、梅雨が終わればいよいよ夏! 夏は体力勝負の季節でもありますから、きちんと食べて、寝て、運動して、夏に向けて備えたいですね。

さて、そんな、ジメジメした6月ですが、昨今では『**ジューンブライト**』という言葉が定着しつつありますね。

「ジューンブライト」とは、直訳すれば、『6月の花嫁』ということですが、ヨーロッパでは、『**6月に結婚した花嫁は幸せになれる**』という言い伝えがあるそうです。も

ともと日本では梅雨のある6月は結婚式が少ない時期でしたが、結婚業界が6月の結婚式を増やすために、ヨーロッパの習慣を日本の持ち込んだのが始まりと言われています。実は、この『**ジューンブランドの由来**』は様々な説があるとされています。例えば、**6月は英語**

「**JUNE**」ですが、これは、ギリシャ神話の女神「**JUNE**」からきています。この **JUNE** という女神は家族・女性・

子どもの守り神だったため、この女神の月に結婚すれば**花嫁は幸せになれる**ということをやかったとされる**説**です。また、6月は、農家の仕事が落ち着く月であ

ったため、この月には結婚しても作業の妨げになる事がな

いたため、ヨーロッパの6月は一年の中で最も雨が少なく

良い天気が続きます。また、キリストの復活祭も行われ

る時期であることから、ヨーロッパ全体が祝福ムードに

溢れます。日本でも「ジューンブライト」は少し定着し

つつありますから「6月の結婚式」と聞くとそのイメージから**幸せになれる**ような感じがしませんか? **結婚式は参列側も幸せな気持ちに溢れるもの**です!

細胞もダメージを回復させたくても体の機能が低下させられない??

体温があがれば、すべてうまくいく。

細胞もダメージを回復させたくても体の機能が低下して回復させられない。そんな、低体温がもたらす（負のスパイラル）から抜け出す最善の方法は、**体温を上げること**です。

体温を恒常的に上げることには、絶大な健康効果があります。低体温はストレスがもたらした結果です。その結果を意識的に変えることで、体の機能を回復させ、ストレスに対する抵抗力をつけることができます。では、なぜ、体温を上げるだけで、健康を手に入れることができでしょうか。体温が高くなったとき、最初に変化するには血液です。低体温が血流を悪くさせる逆の理由で、体温が上昇するとそれだけでも血液はよくなります。血液がよくなると、ストレスによってダメージを受けていた細胞に糖（グルコース）というエネルギー源が供給されます。それと同時に、体温アップによって酵素活性も上がるので、エネルギーを効率よくつくりだすことができます。こうした細胞がストレスから回復すると、その情報が脳の視床下部から下垂体へ、そして、自律神経、ホルモンへと伝達されていきます。こうしてよい情報が伝達されていくことによって、**体全体の機能も正常に整っていくのです**。つまり、『負のスパイラル』が、**体温を上げることによって、「正のスパイラル」へと転換されるということ**です。お風呂や温泉、サウナなどで体を芯から温めると、体中の疲れがとれるように感じますが、それは細胞のストレス状態が開腹するからです。でも、そのよい状態はあまり長く続きません。からだ冷えると、またもとの低体温状態に戻ってしまうからです。誰でもが、「恒常的に体温の高い体をつくる方法とは、私たちの日々の生活からストレスをなくすことは簡単ではありません。でも、高体温の体を維持することが、日々のちょっとした努力の積み重ねで誰でもが出来ることです。是非、今日から、体温を上げる習慣を生活の中に取り入れていただきたい

