

★ 治療院・整骨院  
**千樹館だより**  
9月号

第32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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

【2017年9月営業予定表】

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

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。

●九月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。

残暑の厳しい日々ですが、夜になると涼しい夜風が心地よいため、確実に『秋の気配』が近付いているように感じますね。皆さんはこの季節の変わり目に体調など崩されておられませんでしょうか？そんなこの季節ならではの楽しみといえば『十五夜』のお月見があります。

『十五夜』とは旧暦の8月15日（7月～9月が秋とされていた昔の暦で、ちょうど真ん中の日）に中秋の名月として月を鑑賞する習慣のことです。新暦の中秋はその年によって異なり、9月7日頃の間位置しますが、今年（平成27年）は10月4日（水曜日）ですのでかなり先です。ところで、皆さまの中には『十五夜＝満月』と思っている方も多いのではないのでしょうか？

実際は、十五夜の日には満月にならないことが多いようです。ほとんどお月様は真ん丸に見えますのでご安心下さい。美しい月を眺めながらススキを飾り、団子や芋、果物をいただくのはとても風情がありますね。

そもそもこの時期にお月見をする理由には、秋の空気が澄んでいるので月がよりクッキリ見えることや、月がちょうどよい高さに出ることが挙げられます。

この時期の月はベストポジションなのです。当日は、雲に隠れてしまってお月様が見えない『無月』や、雨が降ってしまう『雨月』なりませんように・・・と皆さんと一緒に祈りましょう。また地域によっては十五夜と十三夜のどちらか一方だけお月見することを『片見月』と呼んで『縁起が悪い』と考えているところもあるようです。

今年の十五夜は10月4日（火曜日）ですので、十五夜にお月見をされる方は覚えておくといいかもかもしれませんね。日常の慌ただしさを忘れてゆっくりとお月見様を眺めたら、心と体もリラックスできるはずですよ。

体温を恒常的に上げるもっともよい方法は、基礎体温を上げることです。

筋肉を増やせば、自然と体温と基礎代謝は上がる。

体温を恒常的に上げるもっともよい方法は、基礎代謝を上げることです。

**基礎代謝というのは何もせずじっとしていても、体が消費するエネルギーのことです。**

私たちに体は、生命を維持するだけでかなりのエネルギーを消費しています。成人が一日に必要なエネルギー量は、男性で2000〜2200キロカロリー、女性で1800〜2000キロカロリー程度といわれています。（もちろんこれは年齢や体重、運動量によっても変化するのであくまでも目安です）が、この、一日に必要なエネルギー量の約50〜70%は、じつは基礎代謝なのです。つまり、私たちに、エネルギーの大半を基礎代謝として消費しているということです。世の中には、たくさん食べているのになぜか太らない人と、反対にたいして食べていないのにすく太ってしまふ人がいます。こうした違いは、『生まれながらの体質の違い』だと言われますが、それは違います。食べても太らない人は、もともと太らない体質なのではなく、『基礎代謝が大きい』という体質を後天的に獲得してきた人なのです。

基礎代謝が大きいと、何もなくてもより多くのエネルギーを消費するので、同じカロリーを摂取しても太りにくくなるというわけです。体温と基礎代謝は正比例表の関係です。これは基礎代謝の多くが体温維持に使われているからです。同じ年ごろ、同じ体型、同じ環境では、体温の高い人のほうが基礎代謝は多く、体温が低い人ほど、基礎代謝は少なくなります。たとえば、体温が一度高くなると、寝ていても毎日30分間ウォーキングする以上のカロリーを消費する体になるということです。

さて、本題です。では、どうすれば基礎代謝を上げることが出来るでしょうか。じつは、男女によって基礎代謝は違います。また、筋肉量も差があり男性は女性より筋肉の量が多いため、自然と基礎代謝が多くなるのです。つまり、『筋肉を増やせば基礎代謝は自然と上がり、基礎代謝が上がれば体温も自然に上がるといふことです。』

