

★ 治療院・整骨院

第45号毎月200枚限定発行



★ 千樹館だより

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

10月号

【2018年10月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休	3 休	4	5	6
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			

こんにちは、院長の千島です。空は深く澄み渡り、日増しに秋が深まって爽やかな季節とありました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？秋といえば食欲の秋！お魚の秋刀魚や鮭も美味しい季節となりました。『実りの秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』と言われるように楽しみもたくさんあるので、少しでも長く満喫したいですね。この中から『スポーツの秋』を注目して運動に関係したお話をしてみたいと思います。簡単な運動をすることがリフレッシュになります。会社の移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。椅子に座ってお腹を思いっきり引っ込める『腹筋運動』をやってみては如何でしょうか・・・小さな意識と軽運動でも継続して行えば効果があります。しかし、今年は世界的に異常気象の発生が多発して自然災害と重なり日本も西日本はじめ北海道など島国の日本は悲しい出来事が多い平成最後の年になりました。【起こるはずのない場所で起きた地震】

9月6日3時8分頃、北海道胆振地方中東部を震源とする最大震度7の巨大地震が発生し、44人が命を落とす未曾有の大災害となってしまった。地震直後は北海道全域が停電したり、交通機関がストップするなどの大混乱に陥った。現在でも一部地域で断水が続いたり、避難所に身を寄せている人たちがいるなど、完全復旧のめどは立っていない状態だ。過去今回は1834年の石狩地震以来、実に184年ぶりの出来事である。しかも、プレート上ではない場所で発生したケースは、おそらく史上初めてだろう。気象庁によると、国内で震度7が観測された事態は熊本地震(平成28年)以来、観測史上6回目。北海道で震度7が観測されたのは史上初めてということです。

この度の北海道の地震災害においてお亡くなりになられた方に謹んで哀悼の意を表します。また、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます！

【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。

●10月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 10月28日(日) 15:00

## 老化現象の正体はカラダの酸化と活性酸素です！

老化防止には体温を上げるのが一番です。

老化を進めるための最大の悪者とされているのが、『活性酸素』です。

活性酸素というのは、ごく簡単にいうと『非常に酸化力の強い酸素』ということです。人間の体は、この活性酸素の強い酸化力を殺菌に利用しているのですが、ある程度の量であれば、体にとって有益なものといえます。しかし、その必要なものも、増えすぎてしまうとさまざまな害が出てきます。活性酸素がもたらす害については、細胞内の遺伝子を壊し、ガンの原因をつくるなど、一般にもずいぶん知られてきているので、皆さんもご存じだと思います。

では、活性酸素はどうして増えすぎてしまうのでしょうか。

交感神経の過緊張により低体温になると増えすぎてた粉球が大量の活性酸素をつくりだしてしまいます。しかし、じつは、低体温を増やしてしまう要因は、もう一つあるのです。それは、低体温による酵素の不活性が招くものです。以前、免疫力についてお話しましたが、低体温になると酵素の働きが悪くなります。

人間の体には、増えすぎた活性酸素を解毒するために、スーパーオキシドディスムターゼ (SOD) やカタラーゼ (CATALASE) といった活性酸素を解毒する酵素が備わっています。こうした『抗酸化酵素』がきちんと働くことができれば、少々活性酸素が増えてもきれいに解毒してくれるので、病気になることはありません。

低体温は、その大切な抗酸化酵素の働きを悪くしてしまいます。つまり、低体温の人は、体内の活性酸素が増えやすいうえ、活性酸素を解毒する酵素の働きが弱い状態にあるということです。血流障害と活性酸素の低下は、健康を考えるうえで最悪の組み合わせです。なぜならその状態は、体の機能すべて低下してしまうからです。体の機能が低下するということは、たんに病気になるやすいということにとどまらず、免疫システムに誤作動が生じ、心身代謝も低下するということです。『酸化⇨老化』と考えられるものがこのためです。低体温で体にいいことは一つもないです。これは、人間という生きものにとって、いわば自然の摂理なの



この度の日本全国の自然災害においてお亡くなりになられた方に謹んで哀悼の意を表します。

また、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます！