

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第46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

## 11月号

【2018年11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 午後休	24 休
25	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。

### ●11月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 11月25日(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。

11月に入り肌寒い日が多くなってきましたね。温かいお鍋やおでんの恋しい季節にもなりました。さて、冬が近づいて寒くなってくると、湯けむり漂う『温泉』にでも出かけたくなりませんか？今は「紅葉シーズン」でもありますから、ちょっと遠出して色づいた山々を眺めながら“露天風呂”なんて想像するだけでいい気分になりますね(笑) 日本には温泉が全国各地にありますから、「温泉に行こう!」と思っても、たくさんあり過ぎてどこに行ったらいいか悩んでしまいます(苦笑) 温泉の“効能”を求められる方であれば、自然と行く温泉が決まってしまうのかもしれませんが、そうでなかったら、それぞれに魅力的な、例えば「建物」であったり、そこから眺める「景色」であったり、「お料理」であったりと、時間や予算に応じて色々なプランを考えるのも楽しいことでしょう。また、温泉の効能というと、例えば『炭酸泉』だとお湯の中の炭酸ガスで毛細血管が広がり、血の流れや新陳代謝が活発になって、筋肉痛が和らいだり、美肌効果があったりします。また『硫黄泉』なら、強い殺菌力があるので、細菌性の皮膚炎に効くそうです。また、『食塩泉』は温まり効果が高いので、冷え性に効いてリラクゼーション効果が高いそうです。専門家でもないのに色々ここで効能について語ってしまいましたが…とにもかくにも『大きなお風呂でゆっくり身も心もくつろぎたい!!』←これが言いたかった訳です(笑) 最近、「道の駅」や「サービスエリア」などと併設されている温泉も多数ありますが、ちょっと時間を作って“日常から離れる”、これがストレス発散にもつながり、心も体もリフレッシュできるのではないのでしょうか。これをお読みの皆さんも、どこかオススメの温泉がありましたら、ぜひ教えて下さいね。

## 低体温を防ぐ理想の生活習慣を身に付けよう！

自然に目覚めたら、二度寝はするな！

**睡眠は、健康を維持するうえでとっても重要です。**

睡眠に関してはさまざまなレポートや治療データがありますが、どれをとっても健康に寄与する睡眠時間は、『最低7時間以上』という結果が出ています。人間の睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に繰り返される、というのはすでに述べたとおりです。このノンレム睡眠からレム睡眠に移り、再びノンレム睡眠になるまでの一サイクルに要する時間は90分間。自然な目覚めは、このサイクルごとに訪れるので、もっと理想的なものは、睡眠時間七時間から八時間の間で、目覚まし時間を使わずに、自然に目覚めることといえます。目覚まし時計をかける必要がある人は、理想は七時間半ですが、九十分のサイクルを考慮して、眠ってから四時間半後、六時間後、七時間後といった時間に目覚ましを鳴るようにセットすると、比較的すっきりとした目覚めが得られます。以前にお話しをした規則正しいをすることは自律神経を整えることにつながるの、理想は毎日七時間〜八時間程度の睡眠をとることです。でも、どうしてもふだん七時間以上の睡眠時間が確保できないという人は、土日など休日に十分な睡眠時間をとるようにして下さい。但し、一度自然に目が覚めたのに、そのままごろごろとしているうちにまた眠ってしまう『二度寝』はしないように気をつけてください。二度寝はカラダによくないです。まとまった睡眠が取りにくいという人は、二度寝をするのではなく、一度きちんと起きてから、午後に昼寝をすることをお勧めします。スペインやポルトガルには『シエスタ』と呼ばれる昼寝が生活習慣として定着していますが、昼寝後の昼寝は、食事によって優位になった副交感神経を刺激するので、ハードな日常で交感神経過緊張になっている人の多い日本人には、びったりの健康法です。



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！