

★ 治療院・整骨院

第39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

定休日：火曜日・水曜日

4月号

【2018年4月営業予定表】

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

● 4月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。いよいよ新年度が始まりましたね！小さな体からはみ出しそうなランドセルを背負った新小学一年生や、制服姿が初々しい新中学生を見かける季節になりましたが、見ているだけでこちらも何だか嬉しい気分になりますね。心弾ませる新一年生を見習って、「**自分も何か新しいことを始めてみよう！**」「**前からやりたかったことに挑戦してみよう！**」など、いろいろ考えていらっしゃる方も多いことでしょう。暖かな陽気も、こういった気分を後押ししてくれています。でも、もしかしたら「どうせ三日坊主で終わるんだし…」とか、「なかなか続かないのよねえ…」とか、始める前からマイナス思考になっている方もいらっしゃるかもしれません。やると決めたらやり通すっていうのは、なかなか難しいこと。私だってそうです（苦笑）でも、「**三日坊主でもいいじゃないか！**」って開き直ってまず始めてみるのが大事ではないでしょうか。3日やって1日休み、2日復活して次の日は面倒になり、そして思い出してまたやってみる。こうやって三日坊主を繰り返しながら、少しずつ先に進んでいってもいいのでは。そしてそのうち、「何となく続いているなあ…」と思ったらしめたもの。これもりっぱな「**習慣**」です（笑）でもこういった時、やってはいけないことは“サボったことを嘆くこと”。「自分は飽きっぽいなあ…」なんて落ち込まないで下さいね。それよりも「**昨日はできなかったけど、今日はやってみた**」と自分を褒めてあげてみてはいかがでしょうか。**小さな成功体験の積み重ねが心の栄養となり、さらに“やる気”を生み出してくれる**かもしれませんよ。はじめは気軽に始めて、途中で疲れたらひと休みするつもりで、気長に始めてみても良いのではないのでしょうか。新しいことをこの春から始められた方は頑張ってくださいね。

病気の始まりはストレスに関係している???

病気の発生学の進歩によって、私たちが苦しめる病気の原因の多くがストレスにあることが分かってきました。

しかし、ひとくちに『ストレス』といっても、その実体はさまざまです。友人関係や仕事のプレッシャーといった『精神的なプレッシャー』もあれば、肉体疲労や睡眠不足、体の不調などの『身体的なストレス』もあります。そうしたものはもちろん、普段私たちがストレスと自覚していても、体がストレス反応を起こすものはすべて、ストレスと考えます。人間の体は、つねにベストな状態を保つように、さまざまな機能が働いています。ストレスが加わったときも、体はもとのよい状態に戻すよう、さまざまな反応をします。それがストレス反応です。たとえば、寒いときに体がブルブル震えたり、暑いときに汗が出たりするのも、ストレス反応の一つです。プレッシャーを感じて胸がドキドキしたり、緊張して喉が渇いたり、恐怖を感じて鳥肌が立ったりするのもストレス反応です。嫌なことがあると、イライラしたり、寝つきが悪くなったり、食欲がなくなったり、逆に無性にものを食べたくなったりしますが、これもストレス反応の一つです。

私たちの体で最初にストレスを確認するには『脳』です。

精神的ストレスはもちろん、身体的ストレスも、全身に張りめぐらされた神経を通じてその『情報』が脳に行きます。そして、脳の『視床下部』というところで、『ストレス』と認識されます。視床下部の働きはたくさんあります。ストレスを認識するほかに、体温調節や下垂体ホルモンの調整、さらに摂食行動や飲水行動、性行動、睡眠といった本能行動や、怒りや不安などの情動行動も司っています。先ほど述べたような、さまざまなストレス反応が起きるのも、そうした行動を司っている視床下部とストレスが深く関わっているからです。私たちは日々の生活の中でさまざまなストレスを感じながら生きています。

体はそうしたさまざまなストレスに反応しながら、肉体的にも精神的にもつねによい状態を保とうと、日々ベストを尽くしているのです。私たちが健康でいられるには、そうした体の頑張りのおかげです。

これからは自分自身が具体的な対処法を考えることも必要です！



睡眠不足