

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第40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

5月号

【2018年5月営業予定表】

		1 休	2 休	3	4	5
6	7	8 休	9 休	10	11	12
13	14	15 休	16 休	17	18	19
20	20	21 休	23 休	24	25	26
27 教室	28	29 休	30 休	31		

【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。

●5月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。

いよいよ新緑の季節、5月になりましたね。5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありますが、皆さんはどのように過ごされますか？さて、のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事が本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか？そこで、私が知っているオススメの方法を2つご紹介しますね。その2つとは、ズバリ！『笑うこと』と『泣くこと』です。●**まずは「笑うこと」。**人は楽しいときは自然と笑顔になりますが、特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、口角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。●**次に2つ目の「泣くこと」。**涙を流すとリラックスや安静を促す神経のスイッチが入るため、ストレスの解消につながるそうです。最近では、「泣ける&感動する映画」や「本」を読んで意識的に涙を流し、ストレス解消をする人が増えているそうです。たくさんの人が集まって映画や朗読を聞いて涙を流すイベントなどもあるそうですが、もちろん自宅で一人泣いても同じ効果は得られるでしょう。ちなみに、タマネギを切った時に出てくる涙にはこのリラックス効果はありません。“感情をともなった涙を流すこと”が重要なポイントです。『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにもできるのはやはり「笑うこと」でしょう。「笑う門には福来たる！」とはよく言ったものです。**笑いが与えてくれる健康法、ぜひ試されてみて下さいね！**

ストレスが低体温人間をつくる

早寝早起きが体にいいのはなぜだろう???

人間の体は、交感神経と副交感神経という二つの自律神経が互いに支配することでバランスをとっています。

私たちは手や足は自分の意志で自由に動かすことができますが、心臓の動きや腸の動きといった臓器の動きを意識的にコントロールすることはできません。そうした意識的にコントロールできない体のさまざまな動きをコントロールしているのが『自律神経』です。

交感神経が体を支配するとはどうなるのでしょうか?

交感神経が体を支配すると、血管が収縮して血圧が上昇し、血管が拡張して心拍は速くなります。そしてその一方で、胃や腸など消化器系の動きは抑制されます。

つまり運動するときや仕事をするときなど、脳や筋肉をアクティブに活動させるのに適した状態になるのです。副交感神経が体を支配すると、ちょうどこれと逆の状態になります。血管が拡張して血圧は下降し、気道は収縮して心拍が緩やかになり、消化器系の動きが活発になります。このように、自律神経が切り替わることによって、活動するとき休むとき、それぞれに適した状態に体を変化させているのです。

この自律神経の動きを司っているのは、じつは、脳の『視床下部』です。

先ほど説明したストレス認知を行っている脳の部位と同じところなのです。ストレス状態が続くと自律神経のバランスが崩れるのはこのためです。

では、自律神経のバランスが崩れるというのはどういったことなのでしょう???

自律神経には、もともと『日内リズム』というものがあります。これは、簡単にいえば、朝起きてから夕方まで沈むまでは、交感神経が優位に働き、夜に体を休めたり寝ている間は副交感神経が優位に働く、というリズムです。ですからたとえ夜でも、仕事をしていれば交感神経が優位に働き、日中でもごろごろしていれば副交感神経が優位に働きます。そうしてじつは、こうした日内リズムに反した生活をするのがストレスとなり、自律神経のバランスを崩し、病気をつくりだしてしまっているのです。ですから、**基礎正しい睡眠の時間帯が本来のリズムである日内リズムに反する生活は自律神経のバランスを崩すことに繋がります。**

