

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

6月号

第41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

【2018年6月営業予定表】

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

●6月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 6月24日（日）15:00

こんにちは、院長の千島です。梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。荒れたお天気に体調を崩す方も多くなる季節ですが、よく食べ、ちょっと運動もして、十分な睡眠をとって、万全な体勢で楽しい夏を迎えて頂きたいものです。ところで、6月は農林水産省が指定する『食育月間』です。この食育月間とは、「食」について正しい知識を身につけ、若者の間で特に乱れつつある食生活を見直していこうという取り組みです。期間中は国や地方自治体、その他関係団体などが協力し、食育の推進運動が行なわれるそうです。これに関連して一昨年の3月から、農林水産省の元で「マジごはん計画」というプロジェクトも立ち上げられており、色々な団体とタッグを組んで、様々な取り組みが行われています。例えば、ジャパンFMネットワークでは『マジゴファンクラブ』というものを立ち上げ、有名人のごはんを紹介したり、番組が学校に行って食育の講演会を行ったり、さらには栄養士さんから食生活のアドバイスを受けられるコーナーや、各地の地元飯を紹介するコーナーなど、充実したコンテンツを送り出しているそうです。また、テレビ番組や雑誌と連動した「食育プロジェクト」など、食育に関する運動が沢山ありますので、ご興味あれば一度のぞいてみて下さい。

食生活と健康は密接な関係がありますし、生活習慣病の多くは10年や20年の長い年月をかけてゆっくり進行すると言われています。つまり、今の食生活が将来の健康に大きく影響するのです。しかし現代の人々は、「忙しい」「面倒くさい」などの理由でついついファーストフードやコンビニ弁当に頼ったり、「ダイエット中だから」とご飯を抜いてしまったりしがちですよね。食への無関心は不健康な食生活や病気を招いてしまいますので、ぜひ、家族や友達としっかり食卓を囲み、きちんと食べ、豊かな食生活を送って下さいね。それでは、来月も元気にお会いしましょう！

自律神経のバランスが崩れると低体温人間になる。

交感神経と副交感神経のどちらかの血流障害も低体温になる???

自分の体の自律神経のバランスは、同じような生活をしていても、ある人は病気になる、ある人はならない。そうしたことはよくあります。

こうした個人差をつくりだしている要因はいろいろ考えられますが、その中の一つに、『自律神経の差』があります。

じつは、人にはもともと交感神経優位型の人と、副交感神経優位型の人とがいるのです。この自律神経のタイプ違いは、生まれながらのもので、その人の性格や行動パターンにも影響します。交感神経優位型の方は、性格はアクティブ。インドア派とアウトドア派に分けると、あきらかなアウトドア派です。

何事に対して積極的で、休みでもあまり家にじっとしていることが好きでなければ、交感神経優位型と思って間違えありません。副交感神経優位型の方は、性格はおっとり、のんびりのインドア派です。休日は自宅でゆっくり寝て過ごすのが好きという方は、副交感神経優位型です。でも、これはあくまでも生まれもったものです。学生時代までは副交感神経優位でも、社会人になって残業続きの交感神経ばかりを刺激するハードな生活を送ってしまうと、体は交感神経優位になってしまいます。

でも、もともと交感神経優位型の方が交感神経を刺激する生活をするより、もともと副交感神経優位型の方が交感神経を刺激があります。のほろが、交感神経過緊張が招く病気にはなりにくいということはいえます。同様に、もともと交感神経優位の人は、副交感神経優位の人より、副交感神経の過緊張が招く病気になりにくいといえます。自分のタイプを知り、自分がどんな病気になりやすいのかを知っておくことは様々な環境要因による病気を予防するうえでとても役立ちます。

自律神経の乱れを正す生活上のコツ

