

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第44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

9月号

【2018年9月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
30						1
2	3	4	5	6	7	8
午後休		休	休			
9	10	11	12	13	14	15
		休	休			
16	17	18	19	20	21	22
		休	休			
23	24	25	26	27	28	29
教室		休	休			

【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。

●9月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 9月23日(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。

まだまだ残暑厳しい日もありますが、“9月”と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？ 風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。

実は、風鈴や虫の鳴き声などの“音”に季節を感じたり、「風流だな～」と思うのは日本人だけのようです。日本人はとりわけ、音に繊細な感覚を持っているのだとか。ところで、皆さんには『ご自身のテーマ曲』ってありますか？ 唐突な質問をすいません(苦笑) 「ロッキーのテーマ」ではないですが、ご自身のテーマ曲があると、様々なシーンでプラスに作用するようです。例えば、朝は爽やかに元気の出る曲を聴いたり、寝る前はゆったりした曲を流したりすると、気持ち良く一日が過ごせそうです。もちろん、音楽を流さなくても、メロディーを口ずさんだり、心の中でイメージしたりするだけでも効果があるようです。また、落ち込んでしまった自分を励ましたり、奮い立たせる時、反対に気持ちを落ち着かせようとする時も音楽はとても役に立つことでしょう。好きな音楽を聴くのもよいでしょうし、歌うのもいいですね。声を出すことで心のモヤモヤだって晴れてスッキリするのではないのでしょうか。よく「野菜にモーツァルトを聴かせて育てると甘さが増して美味しくなる」とか、「胎教にはクラシック音楽が効果的」などと聞きますが、クラシック音楽に限らず、演歌でもポップスでも基本的には自分が好きな曲が一番良いそうです。よくスポーツ選手たちも試合前に音楽を聴いてリラックスしたり、集中力を高めたりしていますよね。シドニーオリンピックのマラソンで金メダルに輝いた高橋尚子選手が、スタート前に音楽のリズムに合わせて体を動かしていたシーンをご存知の方も多いいことでしょう。

世界中の人々に愛されている音楽にのせ、観客を引き込むステキな演技を今季も披露してくれることでしょう。落ち込んでいる時、元気を出したい時、気持ちを切り替えたい時は、「音楽の力」を味方につけて楽しく過ごしたいですね。

ホルモンのバランスが崩れると低体温人間になる。

ストレスを受けると細胞もダメージを受けます【Ⅲ】

私たちの体は、約60兆個の細胞から構成されています。体がストレスによってダメージを受けるということは、細胞がダメージを受けるということです。

インシュリンとコルチゾールは、たんに反対の性質をもっているのではなく、お互いに協力しあって細胞に養分を送り込んでいるのです。こうしたコルチゾールとインシュリンの働きによって、『細胞が再び元気を取り戻す』と、ストレスが消えたという情報が視床下部に行きます。すると、視床下部から下垂体へ、下垂体から副腎へという流れで、今度は、『もうコルチゾールをたくさん出さなくてもいいよ』という命令が行き、ホルモン分泌が正常な状態の戻るのです。ちなみに、コルチゾールをインシュリンはいつしよに働かため、ストレス状態が続く、副腎が疲労するほどコルチゾールを出しているときは、インシュリンを出す膵臓も仕事量が増えるので疲れます。つまり、副腎疲労にある人は、糖尿病リスクも高まっているということです。『たとえ太っていなくても、食べすぎていなくても、ストレスの多い生活をしていると、糖尿病リスクも高くなるということですよ。』

副腎疲労の人は、100%低体温です！

なぜなら、視床下部で認識されたストレス情報は、視床下部から自律神経系とホルモン系、両方に同時に伝達されていくからです。そのため、副腎が疲れてしまったときには、自律神経とホルモンも崩れ、低体温になってしまいます。ストレスは、自律神経とホルモン、両方のバランスを同時に乱してしまうということです。

ドロドロ血液の原因は低体温だった。



この度の西日本の豪雨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！