

★ 治療院・整骨院

第48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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日: 火曜日・水曜日

1月号

【2019年1月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
		1 新年休	2 新年休	3 新年休	4	5
6	7	8 休	9 休	10	11	12
13	14	15 休	16 休	17	18	19
20	21	22 休	23 休	24	25	26
27 教室	28	29 休	30 休	31		

こんにちは、院長の千島です。明けましておめでとうございます。皆さん、良いお正月を迎えられましたか？風邪やお酒の飲みすぎでグッタリしていませんか？ご家族でゆっくり過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆さんは今年『初詣』に出かけられましたか？お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかつたりしますよね（苦笑）それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになりますね。また、神社に行くについつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢はいかがでしたか？また、縁起物と呼ばれる「絵馬」や「破魔矢」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が書かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことはありませんか？実は、奈良時代に馬は「神様の乗り物」とされていて、神社に本物の馬を奉納していたそうです。それが時を経て、現在のような板の馬絵へと変化していったそうです。絵馬に自分の願いや目標を書くことで世の中に宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、「破魔矢」はその年の悪い方角に向け、邪心などを浄化するものとして飾られるそうです。その他にも、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。「絵馬や破魔矢は今年買ってなかった～」って方もいらっしゃると思いますが、頼るモノはなくても強い心があれば大丈夫です！さて、これからますます寒くなりますので、ご自愛してお過ごし下さい。

今年も皆様にとって良い一年となりますよう  
心よりお祈り申し上げます！！

【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。

●1月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 1月24日(日) 15:00

## 熟睡したければ、寝る前に体を温めなさい。

交感神経緊張からくる睡眠障害を解消するもつともよい方法はストレスを取り除くことですが、実際にはかなり思い切った生活改善が必要です。また、薬剤性の場合も、持病の薬をやめることはなかなか出来ません。

どちらの場合も実践は難しいので、交感神経過緊張による睡眠障害を改善するには、少し時間はかかりますが、副交感神経を刺激することを行い、少しずつでも交感神経を鍛えていくしかありません。具体的な方法としては、軽いストレッチや呼吸法やヨガで副交感神経うい刺激し、さらに寝る前にゆっくりとお風呂に入り、体温を上げてから寝ることをお勧めです。さらに、交感神経過緊張タイプの人の場合は、睡眠の実質的な時間を増やすことも大切です。眠っている間は副交感神経が優勢に働くので、睡眠時間を増やすことが交感神経の過緊張を和らげることにつながるからです。

体温が上がると体は眠りに入りやすくなるので、寝る前のお風呂は、交感神経・副交感神経系、どちらタイプの不眠症にもお勧めです。体を温めるためには、水を少し温めた白湯を飲むのもよい方法です。

子どものころ、眠れないと温かいミルクを飲むといいといわれたことのある人もいると思います。寝る直前のカロリーのあるものを摂るのはよくありません。体が中から温まれば、効果は同じなので、胃腸に負担のかからない白湯を飲むことをお勧めします。交感神経タイプ、副交感神経タイプ、いずれの睡眠障害も薬に頼っているかぎりは根本的な改善には至りません。アメリカでは、睡眠障害も薬ではなくサプリメントの（メラトニン）が処方されます。健康な人でも高齢になると、朝早く目が覚めるといふ人が多くなりますが、これは加齢に伴ってメラトニンに分泌が減少していくのが原因です。メラトニンは、残念ながら日本ではサプリメントとして販売されていませんが、アメリカやヨーロッパでは植物由来のメラトニンが広く普及しています。

