

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第58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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

## 10月号

【2019年10月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。毎年10月31日に行われる「ハロウィン」では、仮装した子供たちが家々をまわってお菓子をもらって歩いたり、ジャック・オー・ランタン（お化けカボチャ）を作ったりすることもおなじみだと思います。特に最近では、仮装した人たちがたくさん集まるイベントもあつたりするので、実際に自分が体験したことがなくても、テレビなどでハロウィン特集などを目にする機会も多いのではないのでしょうか。そんなハロウィンですが、どのようなお祭りなのかはあまり知られていませんよね。アメリカでは盛んなのでよくキリスト教のお祭りのように思われがちですが、実はそうではありません。もともとハロウィンは、西ヨーロッパに暮らすケルト人たちの「死者のためのお祭り」が元になったのだそうです。このケルト人の一年の終りは10月31日で、この夜は死者の霊が家族を訪ねてくると信じられており、その時に同時に出てくる悪い精霊や魔女から身を守るために仮面をかぶったり、魔除けの焚き火を焚いたりしていたそうです。「Trick or Treat」や「ジャック・オー・ランタン」はこれにちなんでできたものなんだそうです。

そして、これがアメリカに伝わって子どもたちのためのお祭りになったそうです。今では日本でも愛されているこの「ハロウィン」は、クリスマスなどと同様にアメリカから伝わり広まったものですが、もともとは死者のための祭りだったんですね。日本でいうとハロウィンは「お盆」のような感じなのでしょう。

さて、『夏の疲れ』が出るころ。。お体にお気をつけてください！！秋は木々の葉っぱも枯れ落ちて落ち葉が気になる季節ですので、お家もお墓も綺麗に掃除してすっきりした気分で秋を満喫したいですね。

### 【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。

### ●10月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 10月20(日) 15:00

## 成長期の子どもにはトマトを食べさせなさい。

ダイエットに話しが行くと、いかにして余分なカロリーを減らすかということが問題になるので、どうしても『食事を減らす』ことばかりに意識が行ってしまいがちです。

でも、私たちの体をつくっているには日々の食事なので、その量より質を高めることはとても大事です。アメリカでは、その質を補うものとしてサプリメントが広く活用されていますが、そのサプリメントも原料は食品です。食べものの知識をもっとバランスのよい食事をすれば、サプリメントに頼らなくても、食事の質を向上させ、健康に役立てることができます。ある方のお話ですが、Aさんは、小さいことから『反抗期』がないまま、大人まで成長してしまっているのです。そして、それは『トマト』のせいだと思っています。Aさんは、子どもころ、毎日大量のトマトを食べて育ちました。別にトマトが好きだったわけではありません。母の実家からトマトが大量に送られて来ていたのです。ところが、祖母が亡くなって、家にトマトが届かなくなって初めて気づいたのですが、トマトを毎日食べていると、気持ちがとても落ち着いて、怒ったりイライラしたりということがまったくなくなりました。おかげでAさんは親に反抗することなく成長したというわけです。

**このトマトの謎が解けたのは、Aさんが医者になったからです。**

医者になっていろいろ勉強する過程で、トマトには、『ギャバ』というストレス緩和させる成分がとても多く含まれていることが分かりました。最近、ストレス緩和を謳った祖母入りチョコレートなど市販されているので、『ギャバ』にストレス緩和の効果があることはよく知られていますが当時の祖母もそんなことは知りません。本当に偶然の賜物だったのです。ギャバには、ストレス緩和のほかにも成長ホルモンの分泌を促す効果もあるので、アンチエイジングの面からトマトをお勧めします。トマトのおかげで、Aさんは身長も伸び、中学一年生までクラスでもトップの身長があったようです。成長期なのに受験でストレスを抱えているお子さんには、ギャバ入りチョコレートではなく、ぜひ、トマトをふんだんに食べさせてあげてください。多くにイタリヤ人の性格は陽気なのも、このトマトの多い食生活が影響していると思います。意外なものが体にいいということでは、じつは『メタボの人が肉食をゼロにしてしまうには、かえってよくないこともわかっています。』

