

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

11月号

第59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

【2019年11月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 午後休
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 午後休	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

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。

●11月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 10月27(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。 11月に入り肌寒い日が多くなってきましたね。 温かいお鍋やおでんの恋しい季節にもなりました。 さて、冬が近づいて寒くなってくると、湯けむり漂う『温泉』にでも出かけたくなりませんか？ 今は「紅葉シーズン」でもありますから、ちょっと遠出して色づいた山々を眺めながら“露天風呂”なんて想像するだけでいい気分になりますね（笑） 日本には温泉が全国各地にありますから、「温泉に行こう！」と思っても、たくさんあり過ぎてどこに行ったらいいか悩んでしまいます（苦笑） 温泉の“効能”を求められる方であれば、自然と行く温泉が決まってしまうのかもしれませんが、そうでなかったら、それぞれに魅力的な、例えば「建物」であったり、そこから眺める「景色」であったり、「お料理」であったりと、時間や予算に応じて色々なプランを考えるのも楽しいことでしょう。 また、温泉の効能という点、例えば『炭酸泉』だとお湯の中の炭酸ガスで毛細血管が広がり、血の流れや新陳代謝が活発になって、筋肉痛が和らいだり、美肌効果があったりします。 また『硫黄泉』なら、強い殺菌力があるので、細菌性の皮膚炎に効くそうです。 また、『食塩泉』は温まり効果が高いので、冷え性に効いてリラックス効果が高いそうです。 専門家でもないのに色々ここで効能について語ってしまいましたが… ともかくにも『大きなお風呂でゆっくり身も心もくつろぎたい!!』 ←これが言いたかった訳です（笑） 最近は、「道の駅」や「サービスエリア」などと併設されている温泉も多数ありますが、ちょっと時間を作って“日常から離れる”、これがストレス発散にもつながり、心も体もリフレッシュできるのではないのでしょうか。 これをお読みの皆さんも、どこかオススメの温泉がありましたら、ぜひ教えてくださいね。

神様が定めた人間の体温は三七度！

今までいろいろな細かいことをお話ししましたが、すべて目的は、最低でも一日一回、体温を三七度上げる習慣を身につけることです。それとあわせて、体温を恒常的に上げるべく、筋肉を鍛えることに目を向けてほしいと思います。なぜなら、体温を上げることによって病気になるにくい健康な体になり、人生の質を高めるからです。人間は幸せを手に入れようと、いろいろなことに頑張りながらここまで進化してきました。でも、ちよつと頑張りすぎてしまったようです。

そのひずみが低体温となり、人間の本来の幸せに立ち返るよう教えてくれているような気がしてなりません。

頑張つて働いて、ストレスに耐えて、あなたの体はもう悲鳴を上げています。その悲鳴が『低体温』です。人間の体温は、本来、三七度が自然なのです。鳥の体温は四二度とより人間よりずっと高く、豚や牛の体温は三八と人間より少し高めです。生きものにはもと、その動物の運動量に合った適温が定められているのです。その、適温が、人間の場合は三七度なのです。

太陽のリズムに合わせた規律正しい生活を送り、太陽が昇っている間は体をきちんと動かし、太陽が沈んだらちゃんと体を横たえてゆっくり休む。そんな自然に立ち返った生活を現在生活で送るためのヒントだといえます。**神様が定めた人間の体温は『三七度』。**

一日一回、その体温を意識して、体温を上げる努力する生き方をするのがほかになりません。つい百年ほど前まで、ほぼすべて仕事は肉体労働といつて、パソコンのキーボードを打つのが仕事の大部分といういまの時代は、人間という生きものにとつて、自然ではないです。昔に比べて、人間の運動量はあきらかに落ちています。低体温の人が増えてきたには、ストレスに人間が対応できなくなったことに加え、筋肉の質と量が低下したせいです。**一日一回、体温を上げる努力する。筋肉を鍛えて、体温が少しずつアップしていくような生活をする。体温を上げると健康になる。ひいてはそれが幸せにつながります。**

