

★ 治療院・整骨院

第50号毎月200枚限定発行



千樹館だより

3月号

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3月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

3月に入り、暖かな春の陽気を感じられる日が少しずつ増えてきましたね。土の中で冬眠していた動物たちはそろそろ動き出し、木枯らしに震えていた木々は青々と葉を茂らせる、そんな日ももう目の前だな、と感じます。そんな新しいスタートである3月ですが、一方で卒業のシーズンでもあります。卒業と言えば『桜』を思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は卒業式当日に「桜の舞い散る中」というのは気温的には厳しいかもしれません。今年の桜の開花予想は九州・四国でも今月下旬となっているため、卒業式よりも入学式の方が桜のシーズンかもしれませんね。桜のつぼみが徐々に色づく様子を見ると、新年度への新たな出会いを期待する気持ちも膨らみますよね。さて、このように日本の春を物語る上で欠かせない『桜』ですが、実はアメリカでも桜の花を愛でる「全米桜祭り」と呼ばれるお祭りがあるのをご存知でしょうか？ さかのぼること1912年3月27日、当時の東京市長がアメリカと日本の友好関係を育てようと3020本もの桜を寄贈しました。最初の桜祭りは1935年、当初は市民団体の共同支援で行われ、これが毎年恒例のイベントになったということです。第二次世界大戦の間は交戦国である日本の木である桜が被害を受けないよう、「日本の桜」ではなく「東洋の桜」と呼ばれ、守られていたというエピソードもあります。これはその当時、すでに桜がアメリカの人々に深く愛されていたことの表れかもしれませんね。終戦後の1947年には、ワシントンD.C.、商務省、D.C.委員会の支援によって祭りは再開され、現在の「全米桜祭り」はワシントンで毎年3月の最終土曜日から2週間にわたって盛大に開催されているそうです。人出は70万人以上にもものぼり、日本文化に関するイベントが盛り沢山の祭典ということです。異国で美しく咲き誇る桜も誇らしいものですが、やっぱり今年の日本の桜も気になりますよね。早く咲かないかなあと今からお花見が待ち遠しいものです。それでは今月も元気に頑張りましょう！

【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。自賠責治療でもお客様

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。

●3月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 2月24(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抜くことが、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できません。

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、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、軽いストレッチや腹式呼吸法やポットヨガで副交感神経を刺激し、さらに寝る前にゆつくりとお風呂に入り、体温を上げてから寝ることがお勧めです。さらに、交感神経緊張タイプの場合は、睡眠の実質的な時間を増やすことも大切です。寝ている間は副交感神経が優位に働くので、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繋がります。体温が上がると体は眠りに入りやすくなるので、**寝就前のお風呂は、交感神経・副交感神経、どちらのタイプに不眠症にもお勧めです。体の温めるには、水を少し温めた白湯を飲むのもよい方法です。**

こどものころ、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が、寝る直前にカロリーのあるものを摂るとよくありません。体の中から温まれば、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、いずれのタイプの睡眠障害も、薬に頼っているかぎり根本的な改善には至りません。健康な人でも高齢者になると、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の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せていませんが、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。メラトニンは生殖器の女性に対して一生の飲みつづけても何の害もないといわれていて非常に安全性の高いサプリメントです。是非、一度ためして下さい。



● 口コミサイトです。嬉しい当院の情報をお願い致します！

