

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第51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

4月号

【2019年4月営業予定表】

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

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。

●4月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 4月28（日）15：00

こんにちは、院長の千島です！

新年度が始まる4月。新しい仕事や生活がスタートし、生活リズムが変わったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それとともに新しい出会いも増え、相手を覚える必要もありますが、「どうしても覚えるのが苦手」「名前が思い出せず、相手に失礼なことをしてしまった」など、困った経験はありませんか？相手に嫌な思いをさせないためにも、なるべく一度で覚えておきたいですね。そんな、“人を覚えるのが苦手”な方に、おすすめの方法をいくつかご紹介したいと思います。①初対面の時に、何度も名前を口に出して言う…「〇〇さんの言うように…」とか「メールで〇〇さんに連絡します」など、会話の中で何度も名前を呼んで記憶に残す。②名前に関する話をする…「珍しい名字ですね、どこの出身ですか？」「アイドルと同じお名前ですね」など、名前に関する情報を多くして覚える。③相手に関係する情報をメモしておく…忘れないうちに、名刺の余白や携帯のアドレス帳の備考欄などを利用して、「背が高い、眼の下にほくろ」などと、相手の外見などの特徴も書いておきましょう。④名前に結びつく印象を考える…例えば、佐藤さんという人が色白ならば、「砂糖みたいな佐藤さん」などと、少しくらい強引でも名前とイメージをつなげて覚えてみましょう。⑤連想して思い出やすくする…「居酒屋さんで会った⇒一緒にいた〇〇さんが紹介してくれた⇒釣り仲間だと言っていた⇒釣りは海だけど、名前は山がつく山田さん！」といった具合に、ちょっと長いですが、相手に関する情報をつなげて覚えるという方法もあります。他にも、声の特徴や名前の漢字に注目して覚えるなど、自分にとって一番覚えやすい方法を試してみてくださいね。初対面では緊張していても、これをきっかけに生涯の友となる出会いかもしれませんよ。なにかと忙しく緊張する時期でもありますが、気持ちをリラックスさせることも忘れずに、心地良い季節を楽しみましょう。

院長 千島直樹

時差ボケを防ぎたければ、機内食は食べるな?!

普段快眠の人ほど、海外に行くとき時差ボケで体調が崩すことが多いようです。これは、**長距離を短距離で移動した結果、体内リズムとの落差が生じてしまうからです。**

私もよく海外へ行くので、時差ボケには苦しめられます。サプリメントでメラトニンを摂って体内リズムの調整をしますが、なにもそんな特別なものを飲まなくても、あることを我慢するだけで時差ボケにならないという、とても興味深い論文が最近発表されました。それは、『**睡眠欲と食欲**』をテーマにしているハーバード大学の研究グループが発表した論文です。それには、**人間は十四時間食事をしないでいると、眠りたいという『睡眠欲』より、食べたいという『食欲』のほうが勝ってしまうのだそうです。そして、その食欲が勝ったところで食事をすると、体内時計がそこでリセットされるといいます。**

この性質を利用すると、時差ボケを簡単に解消することができそうです。どうするかというと、たとえば、日本からアメリカへ行く場合、直行便でも約十一時間かかります。そこで、その間、機内食を一切食べずに過こします。このときは眠ってしまったても起きていても、食事さえしなければどちらでもかまいません。十四時間何も食べないでいるのには、**少々我慢は必要ですが、時差ボケを防ぎたければ、機内食を食べないことです。**そして、アメリカについてから、そう、ちょうど日本をたつてから十四時間経過したところを見計らって食事をすると、そこで睡眠のスイッチがリセットされるので、時差ボケを起こさなくて済む、ということなのです。ただ、飛行機を降りてからすぐに食事を摂るためには、目的地に着くには午前中が理想です。もしも着くのが夜になった場合は、食べてすぐに寝るには体に毒なので、空腹のまま寝て下さい。そして、翌朝食事をすれば、そこで第二の体内時計がリセットされるのです。時差ボケを防ぐことができます。少々つらいですが、**プチ断食だと思えば、胃腸を休めるよい機会になるので、思い切ってやってみて下さい。**



● 口コミサイトです。嬉しい当院の情報をお願い致します！

