

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第52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

5月号

【2019年5月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。 いよいよ新緑の季節、5月になりましたね。 5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありますが、皆さんはどのように過ごされますか？ 今年は連休が短いので近場の温泉などの国内旅行が人気みたいですね。 さて、のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事が本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。 疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。 体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか？ そこで、私が知っているオススメの方法を2つご紹介しますね。 その2つとは、ズバリ！

『笑うこと』と『泣くこと』です。 ●まずは「笑うこと」。人は楽しいときは自然と笑顔になりますが、特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、口角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。 また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。 ●次に2つ目の「泣くこと」。 涙を流すとリラックスや安静を促す神経のスイッチが入るため、ストレスの解消につながるそうです。 最近では、「泣ける&感動する映画」や「本」を読んで意識的に涙を流し、ストレス解消をする人が増えているそうです。 たくさんの方が集まって映画や朗読を聞いて涙を流すイベントなどもあるそうですが、もちろん自宅で一人泣いても同じ効果は得られるでしょう。 ちなみに、タマネギを切った時に出てくる涙にはこのリラックス効果はありません。 “感情をともなった涙を流すこと”が重要なポイントです。 『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにでもできるのはやはり『笑うこと』でしょう。 「笑う門には福来たる！」とはよく言ったものです。 笑いが与えてくれる健康法、ぜひ試されてみて下さいね。

院長 千島直樹

【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。

●5月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 5月26(日) 15:00

夜十時に寝て、朝五時に起きる生活がベスト

【理想の一日】で、起床時間を午前五時に設定したのは、この時間が副交感神経支配から交感神経支配に体が切り替えるターニングポイントだからです。

私たち人間の体内リズムは、人類の長い歴史の中で備わってきたものです。朝日が昇ると活動しはじめ、日が沈むと体を休める。人類はそんな太陽に合わせた生活を何百万年も行ってきました。それに対して、現在のように夜でも明るい環境を人間が作りだしには、せいぜい百数十年のことです。体内リズムが、そんな最近の変化に対応しきれないはずがありません。ですから、夜中の二時、三時まで明かりをつけて仕事をするような生活をしてしまうと、体内リズムに障害は起きるのは、ある意味、当然の結果なのです。

多くの人は、昼夜が逆転しても、きちんと睡眠時間さえとれていれば問題ないと思っていますが、それは違います。実際、昼夜逆転した生活を送り、日中に十分な睡眠をとっていた人と、きちんと日中仕事をして夜十分な睡眠をとっている人を比べたところ、ガンの発生率は、昼夜逆転生活をしている人のほうが三〇%も高いというデータがでています。

体内リズムと自律神経の支配は連動しているので、就寝と起床は毎日同じ時間に規則正しく行われるのが理想です。昼夜逆転もよくありません。不規則な生活もリズムを乱すのでよくありません。ですから、現実問題として私が勧めしているのは、起床時間を一定にすることです。多少睡眠時間が短くなることであっても、それは休日に見直しをかけないで寝ることで調整できます。平日は必ず五時に起きて運動をする。最初はつらくても、習慣化してしまえばつらいどころか、体内リズムが整うことになり体調がよくなるメリットが実感できます。もちろん毎日十分な睡眠をとりながら朝五時に起きることが理想ですが、まず、一日のリズムの起点をつくることから始めていただきたいと思えます。早寝早起きという、本来人間の体に備わっている自然のリズムに近い状態がつけられていきます。



● 口コミサイトです。嬉しい当院の情報をお願い致します！

