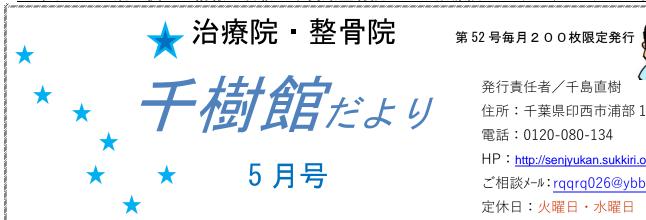
### √あなたの生活に役立つ情報が満載の千樹館整骨院からの治療院だよりです~(2019 年 5 月号)



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:rggrq026@ybb.ne.jp

定休日:火曜日・水曜日

#### 【2019年5月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休			
5	6	7	8	9	10	11
		休	休			
12	13	14	15	16	17	18
		休	休			午後休
19	20	21	22	23	24	25
		休	22 休			
26	27	28	29	30	31	
教室		休	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!(^^)! お気楽にご相談下さい。

## ●5月は、通常通り営業です!

腰痛教室開催 5月26(日)15:00

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? 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。 ●<u>まずは「笑うこと」。</u> 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 の人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

#### 【31度5月号:低体温と生活習慣】 〈第 28 章〉

## 《"鼆週

# ます。 多くの人は、

障害は起きるのは、 そんな最近の変化に対応しきれるはずがありません。 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 日が昇ると活動しはじめ、 私たち人間の体内リズムは、 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 い環境を人間がつくりだしには、せいぜい百数十年のことです。体内リズムが 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。 、理想の一日】で、 昼夜が逆転しても、 ある意味、当然の結果なのです。 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 日が沈むと体を休める。 人類の長い歴史の中で備わってきたものです。 きちんと睡眠時間さえとれていれば問題ない 人類はそんな太陽に合わせ ですから、 夜中の二時

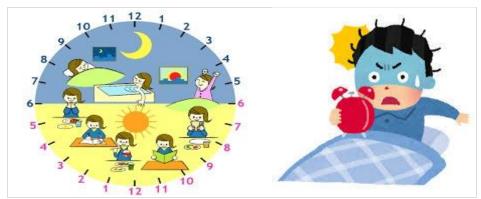
夜十時に寝て、

朝五時に起きる生活がベスト

まず、 は必ず五時に起きて運動をする。 あっても、 充分な睡眠をとっていた人と、きちんと日中仕事をして夜充分な睡眠をとって ているのは、 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 体内リズムと自律神経の支配は連動しているので、 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 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。 三〇%も高いとうデータがでています。 いる人を比べたところ、ガンの発生率は、 と思っていますが、それは違います。実際、 もちろん毎日充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 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います。 それは休日に目覚ましをかけないで寝ることで調整できます。 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が 最初はつらくても、 昼夜逆転生活をしている人のほうが 昼夜逆転した生活を送り、 就寝と起床は毎日同じ時間 習慣化してしまえばつら 不規則な牛 日中に

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く

られていきます。



嬉しい当院の情報をお願い致します!

