

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第53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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

## 6月号

【2019年6月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。荒れたお天気に体調を崩す方も多くなる季節ですが、よく食べ、ちょっと運動もして、十分な睡眠をとって、万全な体勢で楽しい夏を迎えて頂きたいものです。ところで、6月は『食育月間』です。この食育月間とは、「食」について正しい知識を身につけ、若者の間で特に乱れつつある食生活を見直していこうという取り組みです。期間中は国や地方自治体、その他関係団体などが協力し、食育の推進運動が行なわれるそうです。これに関連して一昨年の3月から、農林水産省の元で「マジごはん計画」というプロジェクトも立ち上げられており、色々な団体とタッグを組んで、様々な取り組みが行われています。また、全国の地方新聞社の社員が、その土地のグルメ情報を発信している『47Club』では、地元をよく知る地方記者が、地元で探し当てた食材を実際に食べ、製造者に会ってそのこだわりを聞き、これは人に薦めたい、贈りたいと思う厳選食材を紹介しているため、質の良いおいしい食べ物が手に入るそうです。その他にも、テレビ番組や雑誌と連動した「食育プロジェクト」など、食育に関する運動が沢山ありますので、ご興味あれば一度のぞいてみて下さい。食生活と健康は密接な関係がありますし、生活習慣病の多くは10年や20年の長い年月をかけてゆっくり進行すると言われています。つまり、今の食生活が将来の健康に大きく影響するのです。しかし現代の人々は、「忙しい」「面倒くさい」などの理由でついついファーストフードやコンビニ弁当に頼ったり、「ダイエット中だから」とご飯を抜いてしまったりしがちですよね。食への無関心は不健康な食生活や病気を招いてしまいますので、ぜひ、家族や友達としっかり食卓を囲み、きちんと食べ、ぜひ、家族や友達としっかり食卓を囲み、きちんと食べ、豊かな食生活を送って下さいね。それでは、来月も元気にお会いしましょう！

### 【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！(^)!**  
**お気軽にご相談下さい。**

●6月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 6月16(日) 15:00

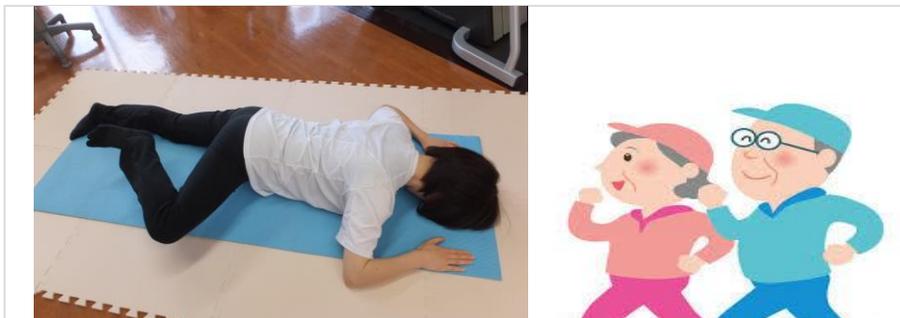
## 雨の日も風の日も毎日三十分、外を歩きなさい！

**朝、水分補給をしたら、朝食の前に運動をするのが理想です。**

運動といってもジョギングかウォーキング程度の、軽い有酸素運動を三十分ほど行えば充分です。ここでのポイントは朝のウォーキングを習慣化していただきたいということです。雨の日風の日も、できるかぎり毎日三十分間ウォーキングを行ってください。朝は一日の中でも体温が低い時間帯です。そのときに三十分ウォーキングをすると、個人差はありますが、だいたい0.7〜1.7度、体温が上昇します。こうして冷えた体を交感神経の高まりとともに、一気に高めておくと、その日一日の体調がともよくなります。さらに、三十分有酸素運動をすると、それだけで毎日八グラムの内臓脂肪レベルを減らすことができるので、体重の維持管理にも大きく役立ちます。ダイエットをしたいという方は、ウォーキングの前に筋トレと股関節の可動域向上運動を3分〜5分程度で充分なので、行うと効果的です。この場合の筋トレは毎日行うわけではありません。三日に一度程度で充分です。組み合わせる筋トレは、何でもかまいません。但し、筋トレをする場合は、ふだんより念入りにストレッチエクササイズを行ってください。朝は体が硬くなっているのでストレッチで各関節の可動域を充分に広げておかないとケガをしまいいます。

また、ウォーキングのときは、背筋を伸ばし肛門を引き締めるような意識をもってスワットとリズムカルナに歩きましょう。ダラダラウォーキングでは、効果は半減です。肛門を意識するというには、じつはとても大切です。ある一定の年齢になると、男性も女性も肛門周りの筋肉【括約筋】が衰えてきます。この筋肉が弱くなると、オナラのつもりがおしっこや糞便が出てしまったり、女性だと大変です。【括約筋】をトレーニングするとは、ヒップアップにつながるのです。是非とも実践して下さい。

**ダイエット希望者は、院長にご相談して下さい！**



● 口コミサイトです。嬉しい当院の情報をお願い致します！

