

治療院・整骨院

第54号毎月200枚限定



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

千樹館だより

7月号

【2019年7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 午後休
14	15	16 休	17 休	18	19	20
21 教室	22	23 休	24 休	25	26	27
28 講座	29	30 休	31 休			

こんにちは、院長の千島です。

7月ですね。。早いもので今年も半分が過ぎ、下半期に突入です。今年は桜の開花が関東までは例年より早かったのに、東北や北海道には、桜前線がゆっくり北上していましたね。そして、梅雨入りも関東までは早かったですが、空梅雨が続けていたため、今年も天気は少しおかしかったですね。今年の夏は“暑くなる予想”ですから、熱中症には十分に気をつけましょう。さて、来年、東京オリンピックが開催されることによる影響を見ていく前に、まずは簡単に2020年に開かれる東京オリンピックの概要についてみていこうと思います。**第32回オリンピック競技大会**(以下「東京オリンピック」)は、**2020年7月24日(金)～8月9日(日)**の間に開かれます。競技数は**33競技**になっています。また**東京2020パラリンピック競技大会**(以下「東京パラリンピック」)も**2020年8月25日(火)～9月6日(日)**、**22競技**が行なわれることが決まっています。すでにコンセプトも決まっており、【すべての人が自己ベストを目指し(全員が自己ベスト)】・【一人ひとりが互いを認め合い(多様性と調和)】・【そして、未来につなげよう(未来への継承)】という3つの軸をコンセプトとして大会の運営が行なわれます。また会場についても東京ベイゾーンやヘリッテッジゾーンと呼ばれる東京近郊の会場のほかに、東日本大震災で被災した地域の宮城スタジアムや札幌スタジアムはサッカーの会場にもなっています。自転車ロードレースのスタート地点には皇居外苑など日本に住んでいる人にもなじみのあるような場所が会場になっており、その他のさまざまな会場の工事が進んでおります。日本でオリンピックを開かれるということは競技を見に行けることとなります。是非、皆さんと一緒に応援しましょう。今年の夏も身体に気付けて乗り越えましょう！

【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。**

●**7月は、通常通り営業です!**

**腰痛教室開催 7月21(日) 15:00**

# 夕食後四時間空けなければ寝てはいけない???

**日本の食卓は、二、三十年で大きく様変わりした。**

豊かになったことはよいことですが、朝・昼・晩と三食出されものをすべて食べ切っていたら、メタボリックシンドロームや糖尿病のリスクが「高まってしまおうというのが現実です。そういう意味では、一日のうちの朝か夜、どちらか一食先ほどお話しした生ジュースにするというには、健康を維持するうえで効果的な方法と言えます。食事についてもつと気をつけていたideきたいです。私自身は今、サプリメント（青汁）を毎朝飲むように心がけています。夜寝るとき前の四時間は何も食べないようにして頂くことです。なぜなら、胃に残っているような状態で寝てしまうと、成長ホルモンが出なくなってしまうからです。成長ホルモンは、運動、特に筋肉トレーニングをすると分泌されるとお話ししましたが、じつは毎日出る時間帯があるのです。それは、就寝後三十分です。

**昔から寝る子は育つといいますが、良く寝る子どもはそれだけ成長ホルモンの分泌が高まるので、骨や筋肉の成長がよくなったのです。**

この睡眠中の成長ホルモンがきちんと出るためには、一つの条件があります。それが『空腹』なのです。成長ホルモンには、脂肪を分解する働きがあることはすでに述べた通りですが、寝ている間に成長ホルモンが出ると、この『脂肪分解』が促進され、脂肪が燃焼されやすい状態、つまりやせやすい状態になります。こうした働きを、『カタボリズム』異化作用といいます。寝ている間にしっかり成長ホルモンが分泌され、脂肪が分解されていけば、朝のウォーキング（有酸素運動）で分解されていた脂肪がエネルギーとして燃焼されます。ところが、胃にも残っている状態、つまり食後四時間以内に寝てしまうと、出るはずの成長ホルモンが出なくなってしまうのです。成長ホルモンが出ないと、食べたもののエネルギーは分解されるどころか中性脂肪として体内に蓄積されてしまいます。こうした働きを『カタボリズム』異化作用といいます。

●空腹⇨成長ホルモン⇨カタボリズム⇨脂肪分解⇨やせる。

●満腹で寝る⇨成長ホルモン不出⇨カタボリズム⇨中性脂肪増加⇨太る⇨OK

胃にものが残ったまま寝ると、翌日の燃焼率はぐっと低くなってしまいます。つまり、運動効率が低下してしまうというわけです。

