

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第57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

9月号

【2019年9月営業予定表】

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

お気軽にご相談下さい。

●9月は、通常通り営業です！

腰痛教室開催 9月22(日) 15:00

こんにちは 院長の千島です。まだまだ残暑厳しい日もありますが、“9月”と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？ 風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。実は、風鈴や虫の鳴き声などの“音”に季節を感じたり、「風流だな～」と思うのは日本人だけのようです。日本人はとりわけ、音に繊細な感覚を持っているのだとか。ところで、皆さんには『ご自身のテーマ曲』ってありますか？ 唐突な質問をしてすいません(苦笑) 「ロッキーのテーマ」ではないですが、ご自身のテーマ曲があると、様々なシーンでプラスに作用するようです。例えば、朝は爽やかで元気の出る曲を聴いたり、寝る前はゆったりした曲を流したりすると、気持ち良く一日が過ごせそうです。もちろん、音楽を流さなくても、メロディーを口ずさんだり、心の中でイメージしたりするだけでも効果があるようです。また落ち込んでしまった自分を励ましたり出来ます。

来年の東京オリンピック開催まであと一年を切りました！ラグビーワールドカップ2019は、9月20日から11月2日に日本の各地で開催の第9回ラグビーワールドカップ。アジア初の開催されます。バスケットも男女とも埼玉県にてバスケットのワールドカップを控えて日本代表国際親善試合が日本で開催しておます。バレーボールもオリンピック開催に向けてFIVBワールドカップバレーボール国際親善試合が行われています。柔道界も武道館で2019年世界柔道大会東京大会が8月28日(日)開催しておます。パラリンピック日本2020年も開催に向けて日本中が沸いております。2020の夏を『おもてなしの心を心がけましょ。東京2020聖火リレーも楽しみですね！

お風呂の温度は必ず四一度に設定する！

皆さんお風呂にはいつ入っているでしょう。。。

『理想の一日』では、夜寝る前に入浴を設定しましたが、それは、体を温めた状態で寝ると睡眠中の成長ホルモンの分泌がよくなるからです。睡眠中の成長ホルモンを最大限に引き出したいという人は、お風呂に入る前に5分程度の筋肉トレーニングをすると、さらに効果的です。

でも、ここで、最大の目的は、一日一回、お風呂に入って体温を一度上げるといことなので、入浴の時間帯は朝でも夜でもどちらでも結構です。自分の生活のリズムに合わせて、都合のよい時間帯に入って下さい。お風呂は湯船に十分程度浸かれは、だいたい体温が一度ぐらい上がるので、長湯する必要はありません。それよりも大切なのは、毎日お風呂に入り、一日一回、体温を一度上げるといことを習慣化することが大切です。ただし、とくに日本人は熱いお風呂に入るのが大好きですが、温度の下がった温室で急に高度のお湯に入るようなことは極力避けて下さい。これは、急激な温度変化によって健康の障害が出る『ヒートショック現象』の可能性があるからです。急に暖かい場所から寒い場所へ、あるいはその反対に移動すると、血圧が急激に変わり、特に高齢者や高血圧症患者の方は、心筋梗塞や脳血管疾患などが起こりやすい状態になります。家庭内のこのヒートショック現象によって亡くなる人の数は、全国で平均すると毎年一万四〇〇〇人近くのことです。これは、交通事故で亡くなる方の二・四倍にもなります。車の行く交う道路よりも、冷たい温室で高温のお風呂に入ることのほうがよほど危険だということです。

理想の入浴温度は四一度です。

それ以上の熱いのも、ぬるいのもお勧めできません。

じつは、四一度以下が副交感神経を刺激されてしまいますし、だからといってお湯の温度が低すぎると、今度は、『体温を下げる』という本来の意味をなさなくなってしまう。冷え性や高齢者の方には、心臓や肺への負担をより少なくするために半身浴をお勧めします。ただ、長時間入浴すると脱水症状を引き起こす危険性もあるので、水分補給を心掛けながら入るようにして下さい。

