

治療院・整骨院

第69号毎月200枚限定



千樹館だより

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

10月号



【2020年10月営業予定表】

2020年10月						
日	月	火	水	木	金	土
		休	休	1	2	3
4	5	6 休	7 休	8	9	10
11	12	13 休	14 休	15	16	17
18	19	20 休	21 休	22	23	24
25 講座	26	27 休	28 休	29	30	31

【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。

<コロナウイルス感染症の対策法>

- (1) 手洗い徹底
- (2) うがい徹底
- (3) 三密を徹底

こんにちは 院長の千島です。

空は深く澄み渡り、日増しに秋が深まって爽やかな季節となりましたね。皆様はいかがお過ごしですか? 秋といえば食欲の秋! お魚の“さんま”や“鮭”も美味しい季節となりましたね。ところで、「鮭」といえば赤っぽい身の色が特徴なので“赤身魚”と思われがちですが、実は“白身魚”になるそうです。私もこの話を聞いてちょっとビックリしてしまいました。一般的にお魚は身の色によって「赤身」か「白身」かに大別されますが、なぜこのような“色の違い”があるのかというと、それはズバリ“筋肉の色の違い”なんだそうです。例えば、持続運動に適し、長距離ランナーに多く付いている筋肉が『白筋』。また、瞬発的な力を発揮し、短距離ランナーに多く付いている筋肉が『赤筋』と、この2種類に分かれるそうです。こういった理由から、マグロやカツオなどのゆったり泳ぎ続ける魚は赤筋が発達し、ヒラメやタイのようなちょこまか泳ぐ魚は白筋が発達したという訳です。お魚の生活スタイルの違いが、身の色に反映されているんですね。そして前述の鮭も、身は赤色っぽいですが、歴とした白身魚になります。実は「赤身魚の赤色成分(ミオグロビン)」と「鮭の赤色(アスタキサンチン)」は別種類の色素ですが、鮭の赤色成分はとても優れた効果があるそうです。例えば、体を錆びつかせる“活性酸素”の働きを阻止する【抗酸化力】に関しては、他の栄養素の何百倍も含まれています。そのため、鮭は『自然界最強の抗酸化成分』とも言われ、多くの病気予防にも効果が期待されています。その他にも、鮭には様々な栄養成分が含まれており、特に【ビタミンD(骨を強くするビタミン)】と「ビタミンB12(造血に関わるビタミンで貧血によい)」がとても豊富に含まれています。その他にも「DHA」や「EPA」、皮の部分には「コラーゲン」も含まれているため、健康だけでなく“美容”にも効果があるそうです。

なぜ！体を温めるといいのか？？

ストレス冷えが？

肩こり・腰痛を引き起こす②

傷を受けたとき、すぐに集合して傷を治す働きを発揮する？！

身体は本当に合理的に出来ています。身体が傷を受けた場合、出血は最低限に抑えたいものです。いざというときのために、自律神経の働きによって、自動的に調節され皮膚の表面に近い血管は細くなります。その上、傷ついた皮膚をくっつけて治す役割の血小板という物質も関わります。血小板は、血液中に多数存在しています。

ストレスがあると、身体が「もし怪我をしたら・・・」と予測して、普段は血液中にバラバラに漂っている血小板はそれぞれが近づき合いグループを作ります。傷を受けたときに、すぐに集合して傷を治す働きを発揮するためです。

この血小板が血液中のあちこちでグループを作り、血液の流れをちょっと邪魔してしまいます。そのため、血液の流れはスピードダウンします。体の隅々に、血液とともに温かさも伝わりにくくなるのが予測できます。

現代に生きる私たちでも、ストレスがあると心臓から各部位に送られる血液の配分もいつもと異なります。血液は、酸素や栄養分を運ぶとともに、体の中央部の熱も届けているため、ストレスがあるときに血液の配分がいつもより減ってしまう肩や手指、足先、腰、腹部などは、体の中心部から熱が充分には届かずに冷えやすいのです。

ストレス↓冷え↓血管収縮↓冷え・・・と悪循環になり、一度冷えてしまうとますます体は冷える危険があります。

このようなメカニズムでストレスがあると肩こりや腰痛を引き起こすのです。顔の血行も悪くなり、老けた印象になったり、肌の調子も悪くなったりもします。もちろん、同様の理由で、ストレスによりほかの部位の不調につながったり、もともとの病気が悪化したりするのです。

