

治療院・整骨院

第71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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日: 火曜日・水曜日

12月号



【2020年12月営業予定表】

| 日         | 月  | 火       | 水       | 木       | 金  | 土         |
|-----------|----|---------|---------|---------|----|-----------|
|           |    | 1<br>休  | 2<br>休  | 3       | 4  | 5         |
| 6         | 7  | 8<br>休  | 9<br>休  | 10      | 11 | 12        |
| 13<br>午後休 | 14 | 15<br>休 | 16<br>休 | 17      | 18 | 19<br>午後休 |
| 20        | 21 | 22<br>休 | 23<br>休 | 24      | 25 | 26        |
| 27        | 28 | 29<br>休 | 30<br>休 | 31<br>休 |    |           |

こんにちは、院長の千島です。2020年も残りあと1カ月を切りましたね！ 振り返ってみれば今年も様々なことがありました。現在、世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振っています。まずは、感染により苦しんでおられる方々にお見舞い申し上げるとともに、不幸にもお亡くなりになった方々に哀悼の意を捧げます。また、世界各地で治療や感染予防に力を注がれている方々に、感謝と尊敬の意を表します。世界的な危機に直面している中、私たちにとって最も重要なのは、お客様、スタッフの健康と安全です。くれぐれもご愛くださいますようお願いいたします。千樹館治療院整骨院の千樹館治療院整骨院も開業して17年を過ぎようとしております。地域の貢献を考えた『地元  
に愛される治療院・整骨院』を目指しております。

私は今回のことを、人類にとっても、大きな試練であると受け止めています。そして何よりこのような大変なときにも、当院の来院くださるお客様のお力により、徐々にではありますが、平常心を取り戻しつつあります。皆様に改めて心から感謝申し上げますとともに、私はこの試練を、皆様と一緒に乗り越えたいと思っています。私は今回のことを通じて、改めて世界がつながっていることを実感しました。今こそ世界が強く、ひとつになることが必要です。感染拡大により世界が分断され、そのつながりが切れてしまっはならないと思います。私自身、そのことを深く心に刻みたいと思います。後から振り返ったとき、私は、この危機が発生する前よりもさらに強く、もっと地域社会から必要とされる整骨院になっていると信じています。当面は世界的に困難な時期が続くかと思いますが、その後にはきっと明るい未来が待っています。未来に希望を持ち、健康第一でお過ごしください。

【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!(^^)！  
お気楽にご相談下さい。

**<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

## 免疫力＋体温を高く保てば病気は自分で治せ

# 免疫力が高まり 基礎代謝も向上して健康になる

**冷える生活で、人生も損する体質に？**

人の体は、朝、起床してトイレに行ったり、食事をしたり、やがて歩いて出勤や通学することで体温が徐々に上がり、筋肉も脳もすっかり覚醒して仕事や勉強に集中できるようになっていきます。日中は、筋肉も頭を使い熱がつけられます。午後は、体温が上昇しても、37.5度くらいまでは正常範囲と考えられます。仕事や勉強をしている昼間は、ある程度の体温上昇が活動力にもなります。でも、冷える生活では、朝起きてから体温が上昇しにくくなります。

朝起きてカーテンを閉め切った室内で屋外の太陽の明るさを感じない、朝ごはんを食べない、温かい飲み物さえ飲まない、家族で話をしたり、笑ったりもしない、排便もない、通勤も車であまり歩かない、仕事のやる気や意欲がわいてこない、・・・これでは体温が上がりにくくなります。もしくは、熱い味噌汁やスープなども含む朝食は食べてせっかくなウォーキングアップした体を、寒い場所に長くいたり、極端な薄着や冷たい飲み物ばかりとることであえて冷やしていますのでは、心身をわざわざ動くにくくしているようなものです。

特にデスクワークの人は、『毎日、やる気がない。仕事の効果が上がらない』という悩みに直面します。これが、仕事の成績を左右するし、出世や昇給の妨げになるかもしれません。部活をやめて勉強だけの毎日になって受験生も要注意です。運動量が急激に減ってしまい体温が上がらず、めぐりの悪い心身になっている可能性があります。それでは、『せっかくな部活もやめて勉強に専念しているのに、成績が上がらない』ということになりかねません。このように見ていくと、冷える生活は『人生で損をする体質』になると思います。』

