

治療院・整骨院

第63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

4月号

【2020年4月営業予定表】

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

【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。

<定期的なメンテナンス効果>

・キレイな姿勢になる

・血液とリンパ液が改善する

こんにちは、院長の千島です。いよいよ新年度が始まりましたね！小さな体からはみ出しそうなランドセルを背負った新小学一年生や、制服姿が初々しい新中学生を見かける季節になりましたが、見ていただけでこちらも何だか嬉しい気分になりますね。心弾ませる新一年生を見習って、「自分も何か新しいことを始めてみよう！」「前からやりたかったことに挑戦してみよう！」など、いろいろ考えていらっしゃる方も多いことでしょう。暖かな陽気も、こういった気分を後押ししてくれています。でも、もしかしたら「どうせ三日坊主で終わるんだし…」とか、「なかなか続かないのよねえ…」とか、始める前からマイナス思考になっている方もいらっしゃるかもしれません。やると決めたらやり通すっていうのは、なかなか難しいこと。私だってそうです（苦笑）でも、「三日坊主でもいいじゃないか！」って開き直ってまず始めてみるのが大事ではないでしょうか。3日やって1日休み、2日復活して次の日は面倒になり、そして思い出してまたやってみる。こうやって三日坊主を繰り返しながら、少しずつ先に進んでいってもいいのでは。そしてそのうち、「何となく続いているなあ…」と思ったらしめたもの。これもりっぱな「習慣」です（笑）でもこういった時、やってはいけないことは“サボったことを嘆くこと”。「自分は飽きっぽいなあ…」なんて落ち込まないで下さいね。それよりも「昨日はできなかったけど、今日はやってみた」と自分を褒めてあげてみてはいかがでしょうか。小さな成功体験の積み重ねが心の栄養となり、さらに“やる気”を生み出してくれるかもしれませんよ。ところで、なぜ「三日坊主」というのか皆さんはご存知ですか？調べてみたら面白いことがわかりました。お坊さんの修行というのは朝早くから始まり、一日中規則正しい生活をして、ご飯は粗食…。想像以上の厳しい修行に耐えられず、3日で挫折してしまうほど辛いといった所からきているそうです。お坊さんになろうとしている人でも、辛い修業はなかなか続かないものなの。ですので皆さん、はじめは気軽に始めて、途中で疲れたらひと休みするつもりで、気長に始めてみても良いのではないのでしょうか。新しいことをこの春から始められた方は頑張ってくださいね。

免疫と体温を高く保てば病気は自分で治せる！

体温を上げると免疫力が高まり

基礎代謝が高まり健康になる

平熱を知っていますか

あなたは、自分の平熱を知っていますか？大人でも平熱を知らない人が、かなりいます。明らかに自覚できるくらい体調が悪くならないかぎり、インフルエンザの予防接種をするときくらいしか熱を測ることはないのが現状でしょう。女性はホルモンの関与で生理の後は体温が低くなり、排卵日を過ぎると体温が上がります。ですから、それぞれ時期での平熱を知っておくべきでしょう。女性も更年期が近づくと体温の二相性は不明瞭になり、やがてこの二相性の体温変化がなくなり、**更年期からは若い頃と比べると平熱も変化してきます。このような女性特有の体温変化でさえ、まったく知らない女性も多いのが現状です。体温は、健康管理の分野でも、軽視されているようです。**最近では、自分の血圧がいくつくらいか知っている人はほとんどです。体温計を所有している人は多いのに、風邪をひいて熱っぽいときだ使用して、普段の健康管理に使っている人がごくわずかです。

普段は、体温に無関心の人がほとんどです。男性でも20歳のときの平熱と60代の平熱では変わる人がいます。高齢者になるとやや低温になりがちですが、それも個人差があります。風邪など不調がない健康な時期を見計らい、一年に一回、一週間以上、朝目覚めてすぐの体温を測定し記録をつけて、自分の平熱を確認しておくべきでしょう。体温は、健康診断など測定することはめったにありません。そのため、全国で気温や性別・年齢など統一された条件で、かなり多くの人々から正確なデータをとるのは困難です。平熱に関する研究データでは、どの地域の、どのような年代の、どんなライフスタイルの人々を対象にしたかによって多少の差はあるはずですが、一般には、脇の下で測った体温での平熱は、36.5度±0.3度くらいです。最近では、**体温が1度下がると体を病気から守る手段の一種である免疫機能が、30%も低下すると言われています。**

