

治療院・整骨院

第64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

5月号



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

こんにちは、院長の千島です。 いよいよ新緑の季節、**新型コロナウイルスの感染拡大で、生活が大きく変わった。この状況にどう向き合えばいいのか。**「たとえば『前を向いていこう』』という言葉は、悲しみを乗り越えるプロセスを阻むことがある。悲しみを無視してはいけません」ということです。5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありますが、皆さんはどのように過ごされますか？ 今年の連休は外出を避けてのんびりとご家族と過ごすことも家族間の絆作りになると思います。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴かもしれません。 疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。 体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか？ そこで、私が知っているオススメの方法を2つご紹介しますね。 その2つとは、ズバリ！『**笑うこと**』と『**泣くこと**』です。 ●まずは「笑うこと」。 人は楽しいときは自然と笑顔になりますが、特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。 頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。 また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。

●次に2つ目の「泣くこと」。 涙を流すとリラックスや安静を促す神経のスイッチが入るため、ストレスの解消につながるそうです。 最近では、「泣ける&感動する映画」や「本」を読むことで意識的に涙を流し、ストレス解消をする人が増えているそうです。 たくさんの人が集まって映画や朗読を聞いて涙を流すイベントなどもあるそうですが、もちろん自宅で一人泣いても同じ効果は得られるでしょう。 ちなみに、タマネギを切った時に出てくる涙にはこのリラックス効果はありません。 “感情をともなった涙を流すこと”が重要なポイントです。 『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにでもできるのはやはり「笑うこと」でしょう。 『**笑う門には福来たる！**』とはよく言ったものです。 笑いが与えてくれる健康法、ぜひ試されてみて下さいね。

【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（2）

風邪が治らないと何度も受診する人の多くは、女性なら春から冬になるまでずっと生脚。ブラジャーだけでキャミソールなどの下着は着ません。首元は大きく開いたブラウスやシャツ。まさに冷え冷えの状態です。これでは、風邪はなかなか治りません。にもかかわらず

『この間処方された薬は効きません。まだ、風邪が治りませんから』とはつきり口調で言われます。このような方を診ると足首を触れると分かります。すると、ひんやりと冷たいし、首の後方も触れると冷たくて・『手の温かさが気持ちいいと感じませんか？？問いかけるとちよっ恥ずかしそうに『気持ちがいいです』と答えます。昔は、どの家庭でも『冷えると風邪をひきますよ』とか『風邪をひいたら首のまわりを温かくしなさいね』などと、生活の中でも当たり前のように、冷え対策を教えられていました。最近では、家庭内でこのような話はされないのでしうか？？』えっ、熱があるから冷えたほうがいいでしょう？』と真顔で言われると驚きます。今までは家庭で伝えられていた健康管理のコツが今ではもう伝えられてなくなるかと思うと寂しい思いがします。免疫機能が体温によって低下することです。生じる問題は、さまざまあります。たとえば、もし体温が35・0度まで低下するとがん細胞はとも活動しやすい状況になるそうです。これは、平熱が35・0度の人は、がんになりやすいわけです。つまり、平熱が低いということは、健康問題されて人生にまで大きく影響するのです。

また、新型コロナウイルスの感染予防対策免疫力アップ食材として、免疫力を高める食品に関心が集まっています。特にヨーグルトや納豆など発酵食品を食事に取り入れている人が多いことが、インターネットリサーチを手掛ける「NEXER」の調査でわかりました。

