

# 治療院・整骨院

# 千樹館だより

## 6月号

第65号毎月200枚限定



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



【2020年6月営業予定表】

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

### <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。梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。荒れたお天気やコロナ感染症のストレスから体調を崩す方も多くなる季節ですが、よく食べ、ちょっと運動もして、十分な睡眠をとって、免疫力アップして万全な体勢で楽しい夏を迎えて頂きたいものです。ところで、6月は農林水産省が指定する『食育月間』です。この食育月間とは、「食」について正しい知識を身につけ、若者の間で特に乱れつつある食生活を見直していこうという取り組みです。期間中は国や地方自治体、その他関係団体などが協力し、食育の推進運動が行なわれるそうです。これに関連して農林水産省の元で「マジごはん計画」というプロジェクトも立ち上げられており、色々な団体とタッグを組んで、様々な取り組みが行われています。また、全国の地方新聞社の社員が、その土地のグルメ情報を発信している『47Club』では、地元をよく知る地方記者が、地元で探し当てた食材を実際に食べ、製造者に会ってそのこだわりを聞き、これは人に薦めたい、贈りたいと思う厳選食材を紹介しているため、質の良いおいしい食べ物が手に入るそうです。その他にも、テレビ番組や雑誌と連動した「食育プロジェクト」など、食育に関する運動が沢山ありますので、ご興味あれば一度のぞいてみて下さい。食生活と健康は密接な関係がありますし、生活習慣病の多くは10年や20年の長い年月をかけてゆっくり進行すると言われています。つまり、今の食生活が将来の健康に大きく影響するのです。しかし現代の人々は、「忙しい」「面倒くさい」などの理由でついついファーストフードやコンビニ弁当に頼ったり、「ダイエット中だから」とご飯を抜いてしまったりしがちですよね。食への無関心は不健康な食生活や病気を招いてしまいますので、ぜひ、生活習慣が変わることから家族としっかり食卓を囲み、きちんと食べ、豊かな食生活を送って下さいね。それでは、来月も元気にお会いしましょう！

## 笑う＋免疫力＋体温を高く保てば病気は自分で治せる！

笑うと免疫力が高まり

基礎代謝が高まり健康になる

### 笑いの健康効果と免疫力アップ

ここ数年、世の中はお笑いブームです。テレビでは次々と新しいお笑い芸人が登場して人気者となつていきます。しかし、笑いが注目を集めるのは、芸の世界だけではありません。実は最近、医学の分野でも笑いの効果に着目した研究が進み、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されてきています。しかし、ストレスの多い現代では、笑う機会も少なくなっています。意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。

#### (1) 免疫力アップ

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができるのです。

#### (2) 自律神経のバランスを整える

ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増え、脳の温度が上がってしまいます。笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がります。笑っている時は、この2つの神経がバランス良く働いている状態になります。

#### (3) 脳を活性化

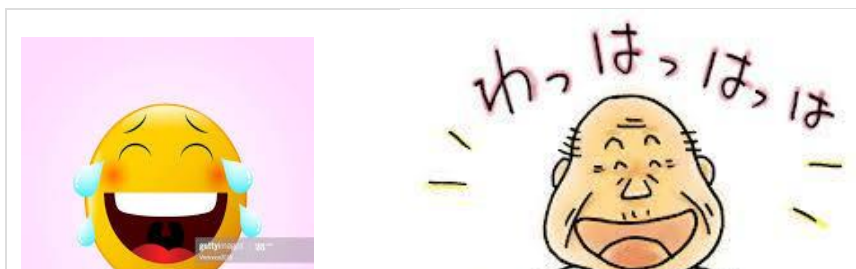
笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量は、1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3〜4倍になるそうです。ストレスを受けると脳は興奮状態になり、酸素をどんどん消費して脳細胞が酸素不足になり、働きが低下していきます。そこで笑うことにより、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して働きが上昇します。

#### (4) 3つの笑い

笑いには、楽しい、愉快な時に出る「快の笑い」、人と挨拶を交わす時などのコミュニケーションの場面で出る「社交場の笑い」、緊張が緩んで安心した時に出る「緊張緩和の笑い」の3つの種類があります。

#### (5) 健康の効果

（健康に効果のある順番は「緊張緩和の笑い」「快の笑い」「社交場の笑い」の順です。サラリーマンの場合は、「社交場の笑い」が6〜7割を占めるといわれています。



泣笑い・わっはっはっ・免疫力アップ