

治療院・整骨院

第66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

7月号



【2020年7月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2	3	4
5	6	7 休	8 休	9	10	11
12	13	14 休	15 休	16	17	18
19	20	21 休	22 休	23	24	25
26 講座	27	28 休	29 休	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。世界中がコロナ感染症の感染警告が継続化している現状です。皆さんの予防対策は充分でしょうが、今年の夏は猛暑日が続きます。

輝く太陽と青空に誘われて、今の季節は心も体も活動的になる気がします。ところで、夏ならではのレジャーといえばいろいろありますよね。例えば、一面に広がるヒマワリ畑を見にドライブ。また、潮香る海での海水浴や、緑深まる山での登山も人気です。このようなアウトドアを体感するのもいいものですが、しかし、夏は楽しいことばかりではありません。毎年、この時期になると「熱中症」や「スズメバチの被害」のニュースを耳にする機会が多くなります。「熱中症」であれば事前に対策をとることもできますが、予測不能なハチが相手の場合、なかなかそうはいきませんよね（苦笑）。スズメバチは夏から秋にかけて巣作りをするために数が増え、さらに性格も攻撃的になっているそうです。事実、ハチによる死亡事故の件数は、クマによる事故の2倍にのぼるといいます。その被害の主なパターンとしては、ハイキングなどで「ハチの巣があることに気づかず、通りかかって襲われた」というものです。さらに意外なところでは、バーベキューの最中、飲みかけの缶ジュースや缶ビールを再び飲もうとした時、「いつの間にか缶の中にハチが入り込んでいて口を刺される」といったケースもあるようなので気をつけましょう。できるだけハチを近づけない対策としては①黒い色の服は避ける ②香水をつけない ③飲み物は缶のものを選ばない ということに注意してみてください。夏の楽しい思い出をたくさん作るためにも、自分でできる対策はとっておきましょう。もしハチに刺されてしまった時は、傷口を流水ですすぎ、できるだけ早く病院で処置してもらうことが一番です。みなさんの今年の夏が有意義なものでありますように、健康に気をつけながら毎日をお過ごしください。

## 免疫力＋免疫＋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  
基礎代謝も向上して健康になる

### 笑いの健康効果と免疫力アップ(2)

#### (1) 笑いが病気を癒す

笑いは、アメリカだけでなく日本でも医療現場にも取り入れられるようになってきています。

#### (3) 糖尿病患者の血糖値が低下

2型糖尿病患者を対象に、血糖値を測定する実験を行いました。  
1日目は糖尿病に関する講義を、2日目は漫才を聴いてもらうと、1日目の空腹時血糖値と食後血糖値の差は平均123mg/dlだったのに対し、2日目は平均77mg/dlでした。笑いが血糖値を下げたのです。

#### (4) リウマチ患者の痛みが軽減

関節リウマチ患者に落語を聴いてもらい、その影響を調べたところ、ストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾール値が基準値の範囲内まで下がり、リウマチを悪化させる物質が劇的に下がりました。さらに、体が楽になったり痛みが軽い状態が続いたなどの成果があります。

#### (5) がんへの抵抗力を高める免疫力がアップ

男女18人を対象に、漫才や落語を見た後のNK細胞の活性と免疫力に関わるリンパ球を調べる実験が行われました。  
NK細胞は14人が上昇し、免疫力のバランスを示す指標値についても、ほとんどの人が正常範囲に近づきました。

#### (6) 笑うためのトレーニング

あなたは普段笑っていますか？笑うことなんて簡単そうですが、普段から笑い慣れていないと、急にはできないものです。そんな人に必要なのが、「笑う」ためのトレーニングを覚えましょう。

## 笑う門には福来る

