

治療院・整骨院

第67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

8月号



【2020年8月営業予定表】

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

【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。

<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。今年の梅雨明けは長くなりそうですね。夏真も遅い8月になるでしょう。夏休みの早朝、子供たちが近所の公園や広場でラジオ体操をする光景はおなじみですが、自分も眠い目をこすりながら参加していたことを懐かしく思い出します。今年のラジオ体操はなくなるかもしれません。ラジオ体操の始まりは昭和3年ということですから、なんと90年近くの歴史があるそうです。“ラジオ体操第一”は「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるようにと考案され、運動が苦手な人でも気軽にできるのがいいところですね。全部でわずか13種類の運動のようですが、全身をまんべんなく動かせる構成になっています。また、有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ、バランス運動と、総合的な運動が盛り込まれているそうです。手軽な体操ですがその効果は高く、関節や筋肉の柔軟性や全身の血行を促し、ぎっくり腰や腰痛の予防、肩こりの改善なども期待できるそうです。即効性があるものではありませんが、続けていると体を元の健全な状態に戻して体調を整えてくれる働きがあると言えます。そして、ユニークな動きがあって楽しいのが“ラジオ体操第二”です。こちらは働き盛りの若い年齢層を対象に職場用として考えられていて、筋力を強化することにポイントを置いています。ところで、今話題になっているのが「幻のラジオ体操」と呼ばれている“ラジオ体操第三”です。皆さんは聞いたことがありますか？戦後間もなく放送されたのですが、動きが複雑すぎてラジオではうまく伝わらず、当時1年半で中止になったそうです。しかし最近、テンポが速く、複雑でダイナミックな動きが適度な負荷となり、メタボリックシンドロームといった生活習慣病などの予防になるのではと期待されています。ラジオ体操の音楽が流れれば自然に体が動いてしましますが、一度、ラジオではなくテレビ放送を見ながらやってみることをおすすめします。講師の動きをちゃんと見てじっくり丁寧に行くと、わずか3分ほどの運動で結構汗ばんだりしてきます。朝の習慣にすれば、体がスムーズに目覚めて一日のいいスタートがきれるのではないのでしょうか。院長 千島直樹

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

見て・触れて・感じたこと”

コロナウイルスの勢いが少しずつ収まってきておりますが、波がまだまだあります。油断は禁物ですよ。今後も気を抜かず、しっかりと対策はしていきましょう！

「笑いで免疫力が上がる」

笑うことで血中の細胞が活性化され、ウイルスを攻撃する能力が上がるのがお分かりになります

ですが、この血中の細胞が活性化するにはある臓器の働きがあるからなんですよね。

その臓器とは、ズバリ！『脳』なんです！

そこで、「脳から免疫力を高める！笑いとそのメカニズム」についてご紹介いたします。

人間は「笑う」と脳の「前頭葉」が刺激されるのですが、脳の「前頭葉」が刺激されると「あるホルモン」が分泌されるのです。

そのホルモンこそが免疫機能を活性化させる起爆剤なのですが…。

笑うことによって分泌されるホルモンと免疫の関係が大切です。

また、「笑う」という行為には自律神経のバランスを整える効果や腹筋や横隔膜も使うので、運動や代謝アップの効果も見込めます

ですから、自粛でストレスや運動不足を感じている方は是非、笑うことをお勧めします！

「楽しくないと笑えない」と、思うかもしれませんが作り笑いでも大丈夫です！

笑うからこそ、楽しくなることもあります。

こんな時だからこそ下を向いて不安を感じるのではなく笑って免疫力を高めて健康な身体を維持して行きましょう！

