

治療院・整骨院

第68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

9月号



【2020年9月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。コロナ感染症の予防の影響で大変な生活習慣を過ごされていると思います。残暑の厳しい日々ですが、夜になると涼しい夜風が心地良いため、確実に“秋の気配”が近付いているように感じますね。皆さんはこの季節の変わり目に体調など崩されておりませんか？暑さの峠は越えましたが、まだまだ気温の高い日が多いですね。皆さんは、夏バテなどで体調を崩さずに夏を乗りきれましたでしょうか。そんなこの季節ならではの楽しみといえば、『十五夜』のお月見がありますね。『十五夜』とは旧暦の8月15日（7～9月が秋とされていた昔の暦で、ちょうど真ん中の日）に“中秋の名月”として月を鑑賞する習慣のことです。新暦の中秋はその年によって異なり、9月7日頃から10月8日頃の間には位置しますが、今年は“10月1日”ですので早いほうになります。ところで、皆さんの中には『十五夜＝満月』と思っている方も多いのではないのでしょうか？実際は、十五夜の日が満月にならないことが多いようで、今年は10月1日が満月になるそうです。美しい月を眺めながらススキを飾り、団子や芋、果物をいただくのはとても風情がありますね。そもそもこの時期にお月見をする理由には、秋の空気が澄んでいて月がよりクッキリ見えることや、月がちょうどよい高さに出ることが挙げられます。この時期の月はベストポジションなのです。当日は、雲に隠れてしまってお月様が見られない“無月”や、雨が降ってしまう“雨月”になりませんように…と皆さんと一緒に祈りましょう。今年の十三夜は9月13日（日）ですので、十五夜にお月見をされた方は覚えておくといいかもしれませんね。日常の慌ただしさを忘れてゆっくりとお月様を眺めたら、心も体もリラックスできるはずですよ。

【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

なぜ！体を温めるといいのか？？

ストレス冷えが？

肩こり・腰痛を引き起こす①

人間も体にとって最大のストレスは・・・
生命が危機にさらされているときです。

つまりは、「生きるか死ぬか」という状況です。人間の体に備わっているきょうとして
は、戦いの場面に置かれている状況です。戦いの場面では、本能的に、勝利の夢もあり、その
反面、死への恐怖もあり、ドキドキ感は最高になります。人類の歴史上、最も大きなストレス
を感じていたのは、戦争の状況にあったはず。そのため、現代社会でもストレスがあると、
体内は戦いするとき有利になるように設定されています。

ストレスが加わると、副腎からアドレナリンと呼ばれる一種のホルモンの
分泌が盛んになり、アドレナリンが多量に分泌されると体内は戦いモード
に変わるので。

アドレナリンによって戦いモードになると、すぐに使えるエネルギー源である血液中の糖分や、
比較的すぐに使える血中の資質を増やします。メリットあればデメリットもあります。血液は
いつもより多量の糖分や脂質が含まれてドロドロになります。それによりスムーズな血液の流
れを阻害して、体の隅々には血液が充分に届かなくなります。特に、血液の流れが悪くなりや
すい手足の末端、重い頭や上体を重力に抗して支えるために筋肉が酷使されている肩や腰など
では、血液が不足することもあり、血液によって運ばれる「酸素」「栄養素」「温かさ」は足り
なくなります。さらに、ストレスの関与で血液循環が悪いと、筋肉からできた老廃物もたまり
ます。老廃物はやがて、疲労物質になり痛みやコリという症状になるのです。さらに、よく使
う部位や状況を判断する「脳」にも酸素や栄養素が多く届くように調節されています。しかし、
その時体内に存在して全身を流れている血液の量は一定なため、ほかの部位はその犠牲を強い
られます。胃が痛くなったり、下痢や便秘、生理不順になるのもこのためなのです。

