

★ 治療院・整骨院

第72号毎月200枚限定発行



千樹館だより

1月号

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

【2021年1月営業予定表】

日	月	火	水	木	金
31					1 休
講座					
3 休	4 営業	5 午前営業	6 午前営業	7	8
10	11	12 休	13 休	14	15
17	18	19 休	20 休	21	22
24	25	26 休	27 休	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**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。



賀正 本年もよろしくお願ひいたします。

皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます！

こんにちは、院長の千島です。 **新たな一年が幕を開け、皆様方には健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。** 昨年は『コロナ感染症』に苦労しました。今年はどうなる年となるのでしょうか？ 1月は何とも言えない“期待感”や“不安感”が入り交じった独特の感覚を覚えますよね。新たな挑戦をしたり、はたまた古い絆を取り戻したりと、何が起るのかとても楽しみです。ところで、皆さんは『初夢』は見られましたか？ 見たとしたらそれはどんな夢でしたか？ 私たち日本人にとっては、新年に見る初夢はその年を占う大切なものです。ただ、初夢といっても新年の最初に見る夢のことではなく、1月1日～3日にかけて見る夢を指すのだそうです。昔から言われる縁起の良い夢は「一富士(いちふじ)、二鷹(にたか)、三茄子(さんなすび)」で、その中のどれかが夢に登場すると良いことがあると言われていますが、なぜそのような言われるようになったかは諸説あるのだとか。一つは徳川家康に縁のある「駿河の国」の名物・名産品を詠んだ川柳からきたというもの。そしてもう一つは、「富士」は日本一の山、「鷹」は威厳のある賢くて強い鳥、「茄子」は「生ず」「成す」で物事が発展する様を表し、縁起の良さに結びつくというものです。「初夢」が初めて文献に登場したのは鎌倉時代のようなので、「一富士、二鷹、三なすび」は後の時代に付け加えたものになるそうです。昔から日本人は縁起を担ぐ風習がありますから、その風習が今でも大切にされているんですね。でも、悪い夢を見てしまった方も不安にならないで下さい。実は、夢は現実世界に対する忠告や警告だったりするので、体調に気をつけたりする一つのきっかけとして受け入れてみるのも良いかもしれません。一年の始まりである今月は、何かを始めたり、新たな目標を定める絶好のチャンスです。普段の生活を見直し、新たなことに目を向け、実りある一年にしたいですね。 **今年も皆様にとって多くの喜びがある一年となりますよう、お祈り申し上げます。体調管理をしっかりとして下さいね。**

あなたや家族に、こんな経験が増えていませんか？

食べ方・聴き方・嗅ぎ方・覚え方が問題です。

認知症予防の関する驚きの研究結果

葉酸パワーで脳の悪玉物質を減らす、ホモシスチンを分解

まず、横のチェック項目で自分や家族に当てはまるものが、ないかどうか確認してみてください。

□納豆や豆腐などの大豆製品を食べる習慣がない

□野菜が苦手であまり食べない

『聞き取りにくくなった』『もの忘れが増えた』『食欲が落ちた』年のせいだと、見過ごしがちな小さなカラダの不調ですが、じつは、脳の衰えの引き金になることもあります。

葉酸はビタミンの一種で、DNAを合成する、細胞分裂に必要な栄養素です。特に、妊婦は、胎児の成長のために多く摂取するよう推進されています。さらに最近では、認知症予防に重要な働きが期待できると分かってきました。じつは、葉酸は悪玉物質『ホモシスチン』を減らすために欠かせないのです。ホモシスチンとは、アミノ酸の一種。増えすぎると活性酸素が多く発生し、脳の神経細胞にダメージを与え、認知症のリスクを高めると考えられています。過度の活性酸素は、血管や骨にも悪影響を与え、動脈硬化や骨粗しょうの原因となる可能性もあります。そこで、活躍するのが葉酸です。葉酸はホモシスチンを分解して、無害なアミノ酸に変えてくれます。葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑の濃い野菜をはじめ、枝豆、のり、緑茶などに多く含まれています。過剰摂取の心配はないので、幅広い食品からとるのがおすすめです。

