

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

## 10月号

第81号毎月200枚限定発行



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

【2021年10月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と言われるようにリフレッシュしやすい季節になりました。食べ物が美味しく、行楽にピッタリの秋になり、まもなく寒さが厳しい冬がやってきます。「**空気が澄んでいる今の季節が一番好き**」という人も多いのではないのでしょうか？ですが、この過ごしやすい季節にあの病気が増加傾向にあるというのです。それは、『美レンジャー』の過去記事「**秋は老化が進みうつにもなりやすくなる**ことが判明」でも警鐘を鳴らしたうつ病……。私たちは紫外線がもつエネルギーによって、うつ病を減らすといわれているビタミンDを体内で作り出しています。しかし、夏に比べて、秋から冬は日照時間が短くなることや、外に出る機会が減ることから、ビタミンDの生成量が減ってしまいうつ病にかかりやすくなるのです。もちろん原因はこれだけではありません。**みなさんが普段摂っている食事がうつの原因になっているという事実はご存知ですか？**気になるうつを進行させてしまう**危険な食事パターンは、どんどんうつ病が進行してしまう食事3つ**（1）甘いお菓子が手放せない（2）ジャンクフードを日常的に食べている（3）たくさん食べて気を紛らわしているこの中で、当てはまるものはありませんでしたか？ちなみに、ダイヤモンド・オンラインの「うつに追い打ちをかける食事、心の防波堤になる食事」という記事によると、**うつ病を改善するにはタンパク質がいいのだそう**。しかし、タンパク質から神経伝達物質を作るには、ビタミンB群をはじめとする様々なビタミンや鉄分、ミネラルも必要なのです。タンパク質は肉や魚、大豆製品のような普段から口にしやすいおかげで摂れますよね？ ですが、日々の生活の中で効率よくビタミンを摂るのは難しい。そこで、私たちが毎日のように口にする“ご飯”の中にビタミンを入れて食べることができたらどうでしょうか。

### 【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予防策

- 1、換気の悪い密閉空間**
- 2、人が密集している**
- 3、近距離での会話や発声が行われる**

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

## 動きやすい服装・靴が体を温める

動きやすく着ていて楽な服は、体を締め付けません。それゆえ、体のめぐりを阻害しないことは納得できません。さらに、動きやすい衣服を着ていれば、動くことがおっくうにならず、こまめに動きます。

そして、動いたときに体内では熱をつくり、体も温まります。さらに、めぐりがよくなるというわけです。また、着ていて動きやすい服は、心位よいためにリラックス効果もあります。

動きにくい服やどこか邪魔になる衣服は、不快感が伴います。これはストレスにもなり、めぐりを悪くする一因です。同様に、はきやすい靴も大切です。履いたときにやや爪先にゆとりがあつて、靴の中で足指が動かせる程度がよいでしょう。あまりブカブカの靴も不安定で歩きにくいものです。また、ヒールが高い靴は、かかとのフィット感が重要です。ある程度は、かかとの部分で靴と足が一体になっていることで、着地時に足指にかかる衝撃を緩和できます。かかとの部分がゆったりとすぎると、靴と足に隙間があるようでは、着地時に足指に負担がかかります。これが長年続くと、『**外反母趾の原因**』の一つになるのですから怖いのです。きつすぎる靴は足を締め付けて、血行を悪くします。そして、血流とともに熱も運ばれません。足先は冷えます。足の冷えはなかなか改善せず、つらいことです。冬はもちろん冷えますが、夏もナマ脚にサンダルで足を冷やしてしまうと、徐々に膝まで冷えてつらくなります。歩いても疲れない靴なら、まさにフットワークが軽くなります。動くことで、温まり、めぐりのよい体になることはご理解いただけるでしょう。特に脚を使って動いたときは、**脳内でエンドルフィンという物質が多く分泌されるといわれます**。このエンドルフィンは、ハッピーとも呼ばれて、幸福感を味わうことになりました。歩くやすい靴を履いて軽やかにいつもより多く歩くとエンドルフィンの助けもあり、気持ちよくなります。幸せを実感できるでしょう。まさに『満足』、足で満たされるといっていいでしょう。はきやすい靴は、体のめぐりだけではなく、心のめぐりまでよくしてくれそうです。多少、高価ではきやすい靴を選びましょう。

