

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

11月号

第82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

定休日：火曜日・水曜日

【2021年11月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。すっかり秋も深くなり、吐息にも冬の気配を感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？**腸活についてお話をします。**腸が喜ぶ食習慣を整えてあげることです。**まずは腸のことを知ろう！**腸活をはじめるとは、まず「腸」のことを理解するのは大切なことですね。学生時代に生物などで学んだことがある方も多いとは思いますが、でも、実際、「**腸はどんな働きをしているの？きれいな腸ってどうやってわかるの？**」と疑問に思うことはないでしょうか。ここまではまず、腸について説明します。**腸ってどんな存在？腸活のメリットは？**腸は食べ物を消化して栄養を吸収、そこで出たカスや老廃物を排出してくれる臓器です。これ以外にも腸はさまざまな機能を持っていて、例えば「**免疫機能の調整**」、そして「**神経伝達物質の合成**」が代表的です。私たちの体には、病原菌やウイルスを排除する免疫細胞が存在していますが、実は腸には全免疫細胞の6割以上があります。さらにセロトニンやドーパミンなど、幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質を合成するのも腸。特に睡眠ホルモンに深く関係するセロトニンは、95%が腸で作られています。このように腸は、私たちの体、心を操る臓器として、**体の陰の支配者**とも呼ばれています。**腸活**をすることで、**美肌、見た目の若々しさ、ダイエット効果、アレルギーや風邪の予防&改善、メンタル面の健康、睡眠改善など、健康にも美容にも嬉しいメリット**がたくさんあるのです。腸の活動を活発化し、便通を良くしてくれるので、結果的に肌のコンディションも良好になるなど、腸活はいいことづくめです！

【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！

冬の服装術〜上半身から下半身の靴下

今度は冬の衣服に関して考えてみましょう。

冬は外気と体温の差がかなりありますから、もし裸で屋外にいたら、体からどんどん熱が放散されて、体はあつという間に冷えてしまいます。血液循環も、体の隅々には血液を送らず、中心部の体温を保持しようとなります。ですから、冬の衣服のポイントは『**空気**の層』です。衣服を重ねることで、空気も層を何層にも増やせます。

温かい体温と、冷たい外気の間でいくつもの層ができれば、その層ごとに少しずつ温度の差を分散できます。

そして層が増えることで、寒さが緩和されます。つまり暖かく過ごせるのです。また、同じ層なら空気をたつぷりとため込むと温かさため込みます。一枚の薄いナイロンでは、含み空气がごくわずかです。でも毛が入った素材では、空気を多めに含みます。ですから、ウール素材は、とても温かいです。また、腰のあたりも温かさで気をつける場所です。

ここでもなるべく空気の層をつくようにします。上半身、下半身の衣服が重なるようにすれば、そこでも空気の層ができます。

靴下の重ねばきは冷える原因です？

寒いと靴下を重ねばきする人がいますね。重ねばきすべてがダメとは言いませんが、重ね靴下で足を圧迫していませんか？

圧迫された足は血液循環を阻害されて、冷える原因になるのです。同様に厚手の靴下を重ねてはき、いつもの靴をはいていませんか？厚手の靴下二枚をはいたため、靴がきつくなりやはり血液循環を阻害しますから、むしろ冷えを誘因します。

また、寝るときに靴下をはく人がいます。特に風呂上げりにすぐ靴下をはいて、そのままベッドや布団にはいると、足は、まだ汗をかいています。汗を吸い込んだ靴下は、湿っていますから、後には足が冷やすことになりかねません。乾きやすいシルクの靴下を選ぶよいです。衣服術を身につけて冬支度と体調管理に努めましょう。

