

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

12月号

第83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12月営業予定表】

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

【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

こんにちは、院長の千島です。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？腸が喜ぶ食習慣を整えてあげることで、美腸の基礎を作りましょう。腸活の効果を高めるために、まずは体内時計を整えてあげましょう。朝・昼・晩、1日3食なるべく決まった時間に食事を取るように心がけて。40代になると、胃が弱って消化機能が衰えます。そのため食べ物が上手く消化されず、腸に負担がかかってしまうのです。胃と腸は連携しているもの。体内時計を整えることが、正常な消化液の分泌を促して胃の動きを活発にし、元気な腸に繋がります。普段、胃もたれや消化不良で悩んでいる人も、ここを意識すると改善しますよ。その他にも、よく噛んで食べる、食べすぎない、寝る3時間前に食事を済ませるなど、腸を労わって腸内を整えとダイエットに繋がります。

【Q】なぜ腸活が40代のダイエットに向いているの？

【A】普段の食事に腸活食材を足すだけ。家族も巻き込めて続けやすい！多忙な40代にとって面倒なダイエットは無理！腸活なら、いつもの食事に、ちょっと意識して腸活食材を入れるだけで効果が出ます。【Q】どんな食材を使えばいいの？【A】「オリゴ糖」と「水溶性食物繊維」が多い食材を料理に入ればOK！発酵食品や乳酸菌は、実はすぐに体外に出てしまいます。痩せ菌のエサになる「オリゴ糖」と「水溶性食物繊維」が豊富な食品を摂り、効率よく痩せ菌を増やしましょう。

オリゴ糖豆腐、納豆などの大豆製品／ごぼう／アスパラガス／バナナ／はちみつ／とうもろこし／大麦／ヤーコンなどがあります。

食物繊維ごぼう／大麦／切り干し大根／オクラ／海藻類／キノコ類／アボカド／モロヘイヤ／らっきょう／にんじん／納豆などなどあります。腸活とダイエットに励みましょう！！

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〜熱が逃げやすい場所から温めよう。

体から熱が逃げやすい場所があります。とりわけ首のまわり、二の腕の後ろ、ひざの後方です。

首のまわりは、ハイネック、マフラー、ストールが活躍します。二の腕の後ろ方にも、ストールをやや広げて肩からふわりとかけると、熱は逃げにくく温かいです。もちろん、夏でも半袖ならひじ近くまである長めの袖のものを選んだり、下着シャツも半袖を着たり・・・

ひざの後方に関しては、スカートの長さがかなり関係します。短いスカートをはいて座って場合、ひざの後方は露出されます。歩いているときも、露出されています。膝の後方には動脈が通っています。そこで、冷えてしまった血流が足先まで行きます。それでは、**体の中央部の温かさが足先まで届くはずがありません。足が冷たくてつらい思いをしましょう。**

もし、スカートが短めの日や、長いスカートでもさらに温かく過ごしたい日には、ひざ掛けを活用します。小さなストールなどひざに掛けたらひざの後方まで回して『ひざぐるみ』にすると効果的です。

冷えない食生活を送るための工夫とは？

食事が体に大きく関わっていることは誰でも知っているでしょう。栄養、カロリーのほかに体を冷やすす食事、温まる食事というのも意識したいものです。まず、冷蔵庫から出して冷たくなっているものは体を冷やすことは、想像出来るでしょう。胃の中に、保冷剤を入れるようなものですから。最近では野菜や果物は、国境や旬を超えて手に入るようになりました。南国の果物は、自然に体を涼しくするのです。それを日本で冬に食べれば体を冷やしすぎです。たとえ夏でも、クーラーで涼しい室内で食べれば、体は冷えてしまいます。最近ではきゅうり、なすなどいわゆる夏野菜も、本来は体を冷やす食べ物です。なすは味噌炒めにするなど温かく調理をしたり、トマトやきゅうりを生で食べるときは、他の料理は温かいものにするなど工夫が必要です。また、カレーは、もともとインドやタイなど暑い国の食べ物です。でも、日本風のカレーも美味しいですね。日本では、カレーにらっきょうが添えられます

らっきょうも体を温まる食品です。熱を分散させて体を涼しくするカレーだけは冷えてしまうため、体を温めるらっきょうと一緒に食べるというには、理にかなっています。コンビニ食に頼りがちな人は、せめてその選び方を工夫しましょう。**現在では毎食を家で作って食べる人のほうが少数です。外食や市販のお惣菜の選び方を考えることは、健康に大切なことと言えます。**食生活を改めて工夫しましょう。

