

★ 治療院・整骨院

第73号毎月200枚限定発行



★ 千樹館だより

2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2月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休	3 休	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 教室						

【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。1年の中で一番寒さが厳しいと言われる2月になりました。コロナウイルス感染症やインフルエンザに気をつけて、元気に春をお迎えください。さて、今月のイベントといえば、2月14日の「バレンタインデー」があります。バレンタインデーといえば『チョコレート』ですが、店頭には華やかなギフトボックスが並び、つい足を止めてしまう方も多いのではないのでしょうか？ 寒さで体も気持ちも縮こまりがちなのこの季節、温かい飲み物と一緒にいただくチョコは何だか幸せな気持ちになります。最近では、誰かに贈るのではなく、自分のごほうび用に高級チョコを買い求める人も増えているそうです。そんなチョコレートの起源はるか昔の古代メキシコ。当時は「神様の食べ物」と呼ばれ神聖なものとして珍重されていたそうです。当時はカカオの種をすりつぶして作る飲み物だったようで、“一杯飲めば、他に何も食べなくても一日中歩くことができるほどにパワーがみなぎる”と言われていたようです(笑) 現在でも、登山などの非常食には欠かせない存在ですよ。

このように栄養価の高いチョコレートですが、実は「発酵食品」だということをご存知ですか？ 発酵食品と聞くと、ますますいろいろな効果がありそうで、今後の研究成果が気になります。最後に、最近言われている体に良いチョコレートの食べ方をご紹介します。まず、健康に良いことが医学的に証明されているのは、「カカオ含有率が70%以上」のダークチョコレートです。食べるタイミングは「食前」または「午後3時前後」とされ、食前に食べれば食欲を抑える効果が期待でき、午後3時ごろは食べても太りにくいそうです。また、チョコレートの健康成分が血中に残るのは2時間程と言われるため、食べる量は板チョコ3分の2枚分くらいが適量で、噛まずにゆっくりと口の中で溶かすのがおすすめです。ただし、チョコレートは高カロリー、高脂肪ですので、食べすぎには気をつけて下さいね。

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成果

聞き間違えが増えた、と感じたら、要注意

聴力キープで、脳を老化させない！

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。

- ふいに声をかけられると聞き取りづらい
- 名前（加藤や佐藤）を聞き間違えることが増えた
- 車の音がしても、どこから来るのかわからない
- 小声は聞き取りづらいが、大声は異常に響く

世界で認知症の研究が進むなか『**耳の聞こえ**』が脳の老化に大きく関係することがわかってきました。聴覚は、単に音を聞くだけではなく、言語の聞き取りや会話に関係する部位など、脳の広範囲に使っています。そのため、音の刺激が減ると、認知症の発生率が高まると考えられているのです。じつは加齢による耳の衰えは、50才から60才から気づかないうちに始まっています。鼓膜から伝わった音は、『**蝸牛**』という毛を振動され、聴覚神経を伝わって脳に届きます。ところが、この有毛細胞は、加齢によって衰えやすいのです。高音を感知しにくくなるのが特徴です。耳の老化防止に有効なのが、『**有酸素運動**』です。血行をよくして耳の組織の老化を防ぎます。長時間大音量を聴くなど、耳に負担をかけることを避けましょう。難聴を放置せず、病院にて相談して注意すべきです。

