

★ 治療院・整骨院

第74号毎月200枚限定発行



千樹館だより

3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3月営業予定表】

休	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	29	30 休	31 休			
講義						

【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。ようやく春の気配を感じられる季節になりましたね。うらうらと春の訪れを感じる“3月”ですが、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。3月といえば、『東日本大震災』が思い出されます。1000年に一度の未曾有の大震災「3.11」から、早いものでもう10年が経ちました。本当に時の流れの早さに驚いてしまいます。時折テレビで目にする震災の映像を見るたび、昨日の事のように感じるのは私だけではないでしょう。最近全国各地で強い地震がたびたび起きているせいか、今でもあの日から継続した日々が続いているように感じてしまいます。今なお被災地では不安の中で暮らしている方は大勢いらっしゃいます。そういった方々にとっては本当に辛く、大変な10年だったのではないかと、胸中察するにあまりあります。また、この10年で起こった変化は、もちろん環境の変化もあるでしょうが、多くの人にとっては“心の変化”も大きく与えたことと思います。特に、若い人達が「ボランティア」や「復興支援」に携わる姿は、厳しい現状の中でも光明が差すことを期待します。また、「日常生活を送るために必要不可欠な“モノ”に対する考え方」も変わった方は多かったのではないのでしょうか？モノとは食べ物はもちろん、エネルギーや住宅など多岐に渡りますが、モノにあふれて生活することは決して悪いことではないと思います。しかし、慣れとは怖いもので、当たり前すぎるとどうしても感謝の気持ちは風化してしまうような所があります。ですから、この震災では“モノに対する感謝の気持ち”を持つ大きなきっかけにもなったように思えます。この震災は間違いなく“歴史の1ページ”に刻まれると思いますが、今一度、『自分は被災地や被災地の方々のために何ができるのか?』、こういった質問を自分自身に問いかけてみることで、「3.11」を乗り越えていくことができるのかもしれないね。

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

気づかない嗅覚の衰えが不調の原因かも・・・要注意

香りを楽しむ習慣で脳を活性化

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。

- **自分の嗅覚チェックしてみる**（カレーやメンソール・ミントの葉など）**がわかるか？**
- **日常生活で身の回りのにおいについて何のにおいを意識しているか？**
- **アロマなど香りを楽しみながら嗅覚を回復しています？**

嗅覚の衰えがきっかけで引きこもりになることもある。においが多少わからなくても、生活も支障はないと思われがちです。しかし、じつは嗅覚は、脳の記憶や感情をつかさどる部位と深い関係があり、脳の老化の大きく影響するとわかってきました。『**食事が美味しく感じられず食欲不振なる**』『**覇気をなくす**』『**昼夜の時間感覚を失う**』などの状況に至ることがあります。すると、食欲不振から栄養不調になったり、外出や活動量が減って、筋肉量の減少を招くことがあります。困ったことに、におい感知する『**においセンサー**』や、その刺激を脳に伝える神経のネットワークは、20才をピークに衰えいくと考えられます。また、その衰えは気づきにくいのも特徴です。嗅覚の異常を見逃さないためにはまず、カレーなど特徴の強いにおいて自己チェックをしてみましょう。

また、嗅覚の老化防止・改善には、生活のなかで、『**何の匂いか**』を意識して嗅ぐことで効果できるといいます。すべての人が嗅覚の衰えから引きこもりや認知症にあるとは限りませんが、脳の老化防止の為に香りを楽しむ生活をしてはいいでしょうか？

