

# ★ 治療院・整骨院

# 千樹館だより

第75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

## 4月号

【2021年4月営業予定表】

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

### 【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。 新年度が始まる4月は新しい仕事や生活がスタートし、生活リズムが変わったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要があります。これは、従来では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うものです。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。

新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人ひとりの心がけが何より重要です。具体的には、人と身体的距離をとることによる接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。市民 一人おひとりが、日常生活の中で「**新しい生活様式**」を心がけていただくことで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、**ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながるものと考えます。**

新年度といえば、すぐに思いつくのが新入職者。社会人経験のない新卒者はもちろん、中途採用者や異動であっても、新しい環境に慣れるまでは緊張したり、戸惑ったりの連続だと思います。新年度のマナーとして、とくに新卒者には絶対に覚えておいてもらいたい心構えがあります。それは「**わからないことがあれば、すぐに聞くこと**」を心掛けましょう！！

## 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  
もの忘れが増えてきたら始まる・・要注意

思い出す力を鍛えて脳を元気にする！

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。

- 自分の記憶した行動と言葉が違うこと？
- 日常生活で身の回りの行動や記憶を一時的に思い出せないことがある？
- 昨日の会話が思い出せないことがある？

『年をとると、記憶力は衰えてもの』と。あきらめていませんが。じつは、60才でも東大生に、勝てる記憶術があるのです。その秘密は脳の記憶の仕組みにあります。記憶力には『覚える』と『思い出す』の2つあります。年をとっても『覚える』はそれほど劣えませんが、

加齢とともに低下するのは、『思い出す力』だったのです。『思い出す』を高めるためには、記憶したい『場所』と結びつけて覚える記憶術が有効です。脳の海馬には、場所の記憶に特化した『場所細胞』があり、自分が行った場所を次々と覚えていきます。この機能は、生物が餌を探したり、巣に帰るために発達させた能力です。また、年だから『覚えられない』という思い込みをなくすることも大切です。ネガティブな先入観が、記憶を妨げてしまうのです。

さらに、記憶力向上に効果があると認められているのが、『有酸素運動』です。記憶の仕組みを支える脳の神経細胞に、すみずみまで栄養と酸素を届けるためには、全身の血流をよくすることが大切です。ウォーキングやステップ運動など、コツコツと続けることが、何より脳の老化防止になります。

