

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

第77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

6月号

【2021年6月営業予定表】

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

【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。

2050年には世界、日本はどんな社会になっているでしょうか？様々なデータを分析することで、未来の社会は予想ではなく、ある程度の予測ができます。少子化・高齢化が進む日本で、これからの30年を生きるために必要なことを考えてみましょう。

では2050年の日本はどうなっているのでしょうか。多くの分析に共通していること、それは現在に比べて国力が低下しているということです。

2020年現在、日本のGDPは世界第3位です。しかし、2050年には日本は4位あるいは7～8位にまで順位を下げているだろうと多くのコンサルティングファームやシンクタンクが予測しています。

その要因として、人口減少と高齢化があります。日本の場合、高齢化へのスピードは他国に先駆けて非常に早く、2042年頃に高齢者数がピークになり、東京都民の3人に1人は65歳以上になります。2050年前後には日本全体の人口は1億人を割り込むと考えられています。そしてアジアのなかでの高齢化率は日本がトップとなります。

このような状態のまま、2020年現在すでに問題が見えている人口増加を前提にした社会制度（国民皆保険や年金制度）は、現在と同じ形での継続は難しい状況となっているのではないのでしょうか。

「2050年のニッポン」では、2020年代からマイナス成長が常態化した場合、2050年の債務残高GDP比は約500%まで拡大し、「皆保険制度や年金制度の維持は困難に」と推測されます。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

筋肉がめぐりのいい体をつくる

体のめぐりを考えるときに、筋肉の役割も大きいことを頭に入れておくと理解しやすいでしょう。

筋肉は体内で最も多く熱をつくっています。安静時でも、体内の熱の約二五％は筋肉でつくられています。運動時になると、筋肉が多い体型の人では体内の80％くらいの熱をつくりこととなります。ですから、体が適度に温まり、血液環境をはじめ、めぐりのよい体になるために筋肉を使う運動は欠かせません。やせの大食いの人を見ていると『特別な運動はしていない』という人でも、生活の中でチョコチョコとよく動きます。フットワークが軽いですね。それだけ体内では、エネルギーを燃やしています。その日に摂った食事からエネルギーもあるでしょうし、それで補いきれないなら、すでに体内にためられた脂肪を燃やしているかもしれません。それだけ、筋肉は体内で熱をつくるのが大きく関わっています。体内での水分は重力にしたがって足にたまる傾向があります。でも体内には『骨格筋ポンプ』という働きが備わっています。脚の筋肉がポンプの作用をして、足の水分を上方に押し上げてくれるのです。ただし、この骨格筋ポンプは、やはり筋肉を適度に使っているときのほうが活発に働きます。気持ちよく散歩をしている途中で、足のむくみがか不快を感じることは少ないでしょう。むしろデスクワーク、長時間の飛行機やバスなどの乗り物な中でじっとしているときに、足のむくみがつらいですよ。飛行機内で靴を脱いでしまい、着陸態勢になったとき『靴がきつくてはけない』ということもなにかねません。反対にハイキング、長時間のウィンドウショッピングなど、脚に酷使した後も足がむくんでつらい思いをします。これは、筋肉が運動や歩くことで疲労蓄積しきってしまい、ポンプの役割までも果たせなくなってしまうためです。筋肉は全身のめぐりに貢献しているのです。

ふくらはぎの筋肉がポンプになって足の水分が上方に上がる??

