

★ 治療院・整骨院

第78号毎月200枚限定発行



千樹館だより

7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7月営業予定表】

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

【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。オリンピックとはオリンピックは4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。スポーツを通した人間育成と世界平和を究極の目的とし、夏季大会と冬季大会を行っています。オリンピックの歴史は、今から約2800年前にさかのぼります。古代ギリシャのオリンピック地方で行われていた「オリンピア祭典競技」です。起源には諸説ありますが、もともとは神々をあがめる体育や芸術の競技祭だったといわれています。しかしその後、数々の戦乱に巻き込まれた古代オリンピックは、393年を最後に幕を閉じてしまいました。近代オリンピックは古代オリンピックから1500年後、フランスの教育者であったピエール・ド・クーベルタン男爵の働きかけによって、オリンピックは復活の道を歩み始めます。

1894年、彼がパリ国際会議において提唱した「オリンピック復興」は満場一致で可決され、2年後の1896年、ギリシャのアテネで記念すべき第1回オリンピック競技大会が開催されました。大会のシンボルとしてなじみ深い五輪のマークも実は彼が考案したもので、世界五大陸の団結を表しています。日本におけるオリンピックは日本の「オリンピック運動の父」は、東京高等師範学校の校長であり、柔道の普及に努めた嘉納治五郎です。1909年、彼はアジア初となるIOC委員に就任。日本のオリンピック参加へ向け、大日本体育協会（現在の日本体育協会）を設立しました。

1911年には国内選考会を開催、陸上短距離の三島弥彦、マラソンの金栗四三（かなくりしろう）を代表選手に選出。翌1912年、スウェーデンのストックホルムで開催された第5回オリンピック競技大会で、日本は初のオリンピック参加を果たしています。オリンピックの精神はクーベルタンが唱えたオリンピズム＝オリンピックの精神とは「スポーツを通して心身を向上させ、文化・国籍などさまざまな違いを乗り越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって、平和でよりよい世界の実現に貢献すること」。この理想は今も変わらず受け継がれ、彼は「近代オリンピックの父」と呼ばれています。近年では従来のテーマである「スポーツ」と「文化」に「環境」が加わり、オリンピックは世界中の人々が地球環境について考える機会にもなりました。アスリートが生み出す興奮と感動、そして環境保護への取り組みが、きっと世界中の人をより強く、固く、結んでいくことでしょう。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

冬はなぜめぐりが悪くなる

冬はめぐりが悪いイメージがあります。

寒いし冷えるし、日射時間も短いので、夕方には活動を終えて家に帰りたくなります。何となく室内の閉じこもり、エネルギーも温存、めぐりは最低限にして、体内では無駄をしない節約モードの設定されている感じです。クリスマス、忘年会、お正月、新年会など、冬は飲酒の機会も増え、お酒を飲んで、一時的に体が温まります。その後は、一気に冷えるため、会が終わって店を出るやいなやくしゃみを連発する人も見かけます。つまり、アルコールの血管拡張作用で、皮膚に多量の温かい血液が送られて温まるけれど、その後の家路を急ぐ頃に冷えが始まります。寒くなった体の中心部を温めようと血液がその部分に集中するため、手足に十分な血液が回らなくなり、その結果、寝る頃には足先は冷たくなったこともあるでしょう。

飲酒のより、アルコールの利尿作用で尿量が増えています。アルコールは液体ですが、飲むことによって体の水分はむしろ減ってしまうこともあります。水分が足りない体は血液のめぐりもわるくなりがちです。少量の飲酒だけなら、体がホカホカして楽しい気分になり、めぐりはよくなります。

でも意外な落とし穴のように、多量の飲酒では、飲み会の後の体の冷え、アルコールの利尿作用で体内の水分が減少、二日酔いでも気分不良や食欲低下など、いくつかの原因で、ビタミンを消費してしまうため、体内ではビタミン不足にもなります。ビタミンはごく微量で体の調子整えてくれるものです。

これが不足すれば、さらに体のめぐりを悪くすることにつながります。さらに長期的には、多量の飲酒を続けていると、**脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などを引き起こし、血液中に脂肪や脂質が多量に存在して、それによるめぐりの悪さも加わりま**す。気温が下がるだけではなく、年中行事がらみの冷えや、それによるめぐりの悪さもありうるのです。

