

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第80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

9月号

【2021年9月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。2020年7月24日開会式が予定されている、東京2020オリンピック・パラリンピックは世界中のアスリートが集まり、さまざまな競技で争われるオリンピック大会は、毎回、世界中を熱狂させてくれます。

そんなオリンピック・パラリンピックが、1964年以来56年ぶりに日本で開催されています。コロナ感染の厳しい状況から新年を迎え、オリンピックイヤーと呼ばれる2020年です。世界中のアスリートが競い合う姿に注目しながらも、経済効果についても知っておいても良いのではないのでしょうか。そこで今回は、オリンピック・パラリンピックが、日本で開催されることによって得られる経済効果について紹介します。

東京でオリパラオリンピックが開催されることによって得られる経済効果は、30兆円を超えるとされています。ただ、その一方で、コロナ感染予防や無観客の無収入からオリンピック開催後の景気落ち込みを懸念する声も聞こえてきているのが事実です。

東京都は、東京オリンピック招致が決定した2013年から東京オリンピックが終了した10年後の2030年までの経済効果を発表しています。2013年から2030年までの18年間でもたらず経済効果は、約32兆円にもなると言われていましたが現実には大変難しい状況です。

32兆円のうち6割の約19.2兆円が東京都への経済効果、残りの約13兆円が他の地域へもたらず経済効果も想定外です。つまり、東京都の主催のオリンピック・パラリンピックでありながらも、その経済効果は日本全国へ広がることも出来ないと考えられます。そして、開催後の景気悪化を懸念する声も多く聞こえますが、実際には、**レガシー効果に期待をする声のほうが勝っています。**

実際に、オリンピック・パラリンピックは、日本国内の人のみならず、世界中の人達がテレビなどで視聴します。競技のみならず、日本という街の風景や日本人の人となり、興味を持つ外国人も大勢いることでしょう。また、東京オリンピック開催に向けて海外では、日本とはどういう国なのかという点について、魅力を発信しています。そうした経済効果がオリンピック開催後も引き続き得られるため、経済効果は、開催年では終了しません。

【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

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

夏のめぐりの悪さが一年の健康を左右する

このように考えると、夏のめぐりの悪さは一年の健康を維持するためにも大切になります。

夏の屋外は暑いので、通勤などで屋外を歩くと汗をかきます。汗は、身にとっては天然冷却装置です。皮膚から水分を汗として放出します。この汗が蒸発するときは、体の熱を奪われて、自然に体を冷やしてくれます。この時点でクーラーの効いた室内に入ると、皮膚の表面は汗での冷却と、クーラーの冷気での冷却とのダブル冷却で、急に冷やされます。

もし、木綿の衣服を着ていたらどうなるでしょう。木綿は吸湿温性に富んだ生地なので、汗を吸い取ってくれます。これは、メリットですが、ただし、乾きにくのが難点です。

そのため、木綿のTシャツとジーンズをきているなら、たつぷりと汗を吸い取り、まるで濡れた布を羽織っている状態で、とても体を冷やします。夏こそ乾きやすい化繊やシルク素材の衣服を選ぶべきです。熱が放出しやすい、首まわり、二の腕の後方、ひざなどは露出せず、保温をすることが必要です。夏に気をつけたいのは、食生活も同様です。一日中、冷たいものばかり食べています。体内は冷蔵庫のようになっていきます。まるで胃で保冷剤を入れているような状況です。これでは冷えるのも当然です。そう上、入浴も浴槽に浸からずにシャワーだけ。『運動は暑くておっくうだし、疲れているからしない』と、運動不足では筋肉でつくられる熱も少量で、冷えを解消することはあまり期待できません。夏の冷え対策には、『季節先取りで秋のファッション、

秋の食事、秋の夜長を楽しむような生活』がポイントです。暑いようで冷える夏、これは天候や気温が変わりやすく温暖化の影響もあり秋の生活をする事で、めぐりよい体を維持したいものです。季節だけでも、イメージと異なることがあるのが現在の人間社会です。その中で暮らしていくうちに、めぐりを悪くしている人も多いでしょう。また、生活を常々見つめて、なるべくめぐりをよいまま維持した生活を継続している人もいます。今後は、不摂生やストレスも関わり、病気になる、早めに死亡する人も増えるでしょう。

反対に生活に留意すれば、かなり体によい生活ができます。健康的な生活に必要なもの、好きなものはいくらでも手に入る時代でもあります。健康格差がますます広がり、めぐりのよい人と悪い人。元気で楽しく長生きする人と、早死にまた病気で苦痛が多い人生。あなたは、どんな人生にしたいですか？そのための工夫やとつと努力をしていますか？？

