

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

## 1月号

第84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

【2022年1月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
2	3	4 営業	5 営業	6	7	8
9	10	11 休	12 休	13	14	15
16	17	18 休	19 休	20	21	22
23	24	25 休	26 休	27	28	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。



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします！

こんにちは、院長の千島です。

皆様、良いお正月を迎えられましたか？風邪やお酒の飲みすぎでダックリしていませんか？ご家族でゆっくりと過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。また、新年会、成人式等の行事により、普段会わない方と会う機会も増え、屋内における活動も活発となります。**コロナ感染拡大を回避するために、基本的な感染防止行動を実践しましょう。**

風いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆様は今年も「初詣」に出かけられましたか？お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかったりしますよね  
(苦笑)

それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになります。また、神社に行くといついつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢占いはいかがでしたか？また、縁起物と呼ばれる「絵馬」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が描かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことはありませんか？実は、奈良時代には馬には{神様の乗り物}とされていて、神社の本物の馬を納まられていたそうです。それが、時を経て、現在のような板の絵馬へと変化していったそうです。

絵馬に自分の願いや目標を書くことで世に中の宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。

さて、これからますます寒くなりますので、自愛しお過ごし下さい。

皆様のにとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

# 冷えない食生活を送るための工夫

**食事が体に大きく関わっていることは誰でも知っているでしょう。**

栄養、カロリーのほかに体を冷やす食事、温める食事というのも意識したいものです。まず、冷蔵庫から出して冷たくなっているものは体を冷やすことは想像できるでしょう。胃の中に、保冷剤を入れるようなものです。最近では野菜や果物は、国境や旬を超えて手に入るようになりました。南国の果実は、自然に体うい涼しくするのですが、それを日本で冬に食べれば体を冷やすぎます。たとえ夏でも、クーラーで涼しい室内で食べれば、体は冷えてしまいます。最近ではスーパーマーケットや八百屋さんで一年中手に入れられるようになってトマト、きゅうり、なす、などいわゆる夏野菜も、本来は体を冷やす食べ物です。なすは味噌炒めにするなど温かく料理したり、トマトやきゅうりを生で食べるときは、他の料理は温かいものにするなど工夫する必要があります。

現在では毎食うい家でつくって食べる人のほうが少数派かもしれません。外食や市販のお惣菜の選び方を考えることは、健康に大切なことと言えます。【**外食はどうしても健康に悪いものも多くて**】と、気にはしていました。ときどき家族や友人と外食したり、仕事の合間に食べに行ける外食文化は、生活を豊かにしてくれます。私も妻と美味しいお店や居酒屋に行つてプロの味を楽しんだり、仕事途中の昼食は他県の美味しいお店を探して手軽にお食べます。家の食事は野菜を多く食べ、油や調味料を使いすぎないようにご注意ください。

### 【体を温める食材一覧】

／穀物・豆腐には、もち米・そら豆／野菜類には、たまねぎ・にんじん・にら・しそ・ねぎ・ニンニク・ごぼう・カボチャ・じゃがいも／肉・乳酸品には、羊肉・鶏肉／魚介類には、アジ・サバ・イワシ・エビ・タイ／果実・木の实類には、桃・ザクロ・クルミ・栗／その他には、黒砂糖・紅茶／シナモン・唐辛子・ゴマ・こんにやく・味噌・塩などを参考にして頂ければ料理も楽しくなりますのでいかがでしょうか。

