

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

12月号

第83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

【2022年12月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			休	1	2	3
4	5	6 休	7 休	8	9	10
11 養成	12	13 休	14 休	15	16	17
18	19	20 休	21 休	22	23	24
25	26	27 休	28 営業	29 営業	30 休	31 休

【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。冬の気配を感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？腸が喜ぶ食習慣を整えてあげることで、美腸の基礎を作りましょう。腸活の効果を高めるために、まずは体内時計を整えてあげましょう。朝・昼・晩、1日3食なるべく決まった時間に食事を取るように心がけて。40代になると、胃が弱って消化機能が衰えます。そのため食べ物が上手く消化されず、腸に負担がかかってしまうのです。胃と腸は連携しているもの。体内時計を整えることが、正常な消化液の分泌を促して胃の動きを活発にし、元気な腸に繋がります。普段、胃もたれや消化不良で悩んでいる人も、ここを意識すると改善しますよ。その他にも、よく噛んで食べる、食べすぎない、寝る3時間前に食事を済ませるなど、腸を労わって腸内を整えとダイエットに繋がります。

【Q】なぜ腸活が40代のダイエットに向いているの？

【A】普段の食事に腸活食材を足すだけ。家族も巻き込めて続けやすい！多忙な40代にとって面倒なダイエットは無理！腸活なら、いつもの食事に、ちょっと意識して腸活食材を入れるだけで効果が出ます。【Q】どんな食材を使えばいいの？【A】「オリゴ糖」と「水溶性食物繊維」が多い食材を料理に入れればOK！発酵食品や乳酸菌は、実はすぐに体外に出てしまいます。痩せ菌のエサになる「オリゴ糖」と「水溶性食物繊維」が豊富な食品を摂り、効率よく痩せ菌を増やしましょう。オリゴ糖豆腐、納豆などの大豆製品／ごぼう／アスパラガス／バナナ／はちみつ／とうもろこし／大麦／ヤーコンなどがあります。食物繊維ごぼう／大麦／切り干し大根／オクラ／海藻類／キノコ類／アボカド／モロヘイヤ／らっきょう／にんじん／納豆などなどあります。腸活とダイエットに励みましょう！！

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

サウナでかく汗と運動の汗は違う

「運動代わりサウナで汗をかけばよいでしょうか？」と運動が苦手な人からよく質問されます。体内が熱くなると「これ以上、熱くなって大変」と、体が焦ります。なぜなら、人間の体のほとんどは、タンパク質できています。そのため熱が40度を少し過ぎると、凝固し始めます。もし脳が加熱で硬くなって、それまで正常と異なるものになったら、もはや脳の働きはできません。ですから、体温が上がると熱を冷ます工夫をします。まず、汗をかきます。汗は体の表面に出てくる水分です。この水分が蒸発するとき熱を奪って、体温の上昇を防いでくれます。また、体の表面に近い血管を拡張します。血液からの熱を放散しやすくなります。血管が拡張するので、暑いときは顔や腕など赤く見えるのです。運動で体が熱くなっても、高温の場所にいることで体が熱くなっても、このように自然の冷却方法は起こします。ですから、運動をしなくても、サウナに入っても、汗をかきます。

同じように汗をかきますが、その過程は違います。運動は、体内のエネルギーを燃やします。脂肪を燃やします。脂肪も減らせます。筋肉も強化されます。その他にも、運動することは体によいことがいろいろ伴っての汗なのです。それに比べて、サウナでかいた汗は、ただ暑い環境にいたために体は熱くなりすぎ、その熱を冷やしてだけの汗です。サウナに入っただけでは脂肪も燃えないし、筋肉も強くなりません。極端に厚く、一般には湿度が低いサウナでは汗はすぐに蒸発して、またすぐに次の汗をかきます。ですから、短時間で体内の水分は減少して、脱水状態になります。「サウナで3キロやせた」など喜び人がいますが、これは単に体から水分が出ていったためです。脂肪が燃焼したわけではありません。また、入浴のように水圧でのマッサージ効果も期待できません。肌からも水分が奪われる可能性があり、肌に負担になる人もいます。サウナの後は、全身の水分補給とともに肌にも水分を補給しておきましょう。サウナが悪いというわけではありません。サウナはリラックスしたり、冷えが気になる人が一時的に温まる効果があります。

