

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第85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2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 休	11	12
13	14	15 休	16 休	17	18	19
20	21	22 休	23 休	24	25	26
27 実践	28					

## 【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。楽しいお正月が過ぎ、一年で最も寒い季節がやってきましたね。コロナ感染やインフルエンザの影響のため、全国各地で感染者の増加や体調を崩す方も増えているそうです。ぜひ、「外から帰ったら手洗いうがい」「バランスの良い食事」「適度な運動」「徹底した防寒」を心がけてお過ごし下さい。さて、そんな寒い季節に人一倍頑張らなければならぬのが「受験生」ではないでしょうか。小学校・中学校・高校・大学への入学を目指し、毎日賢明に勉強されていることと思います。ただでさえ寒い季節の中、本番の試験に向け、気力や体調を万全に整えつつ、あらゆるプレッシャーに負けないで自分の力を100%出すことはとても難しいことですよね。そこで今回はここで、受験の時に役立つ『緊張のほぐし方』をいくつかお話させていただきます。まず、緊張しないために大切なことは「周到な準備」です。勉強に励むのはもちろんですが、受験を受けている場面を事前に繰り返しイメージトレーニングすることも大切です。試験など人生の大切な場面では、むしろイメージ通りに事が運ぶことが少ないですから、トラブルも想定したイメージをしておくことで緊張も最低限におさえられるでしょう。次に、試験会場で大切なのは「緊張と上手に付き合うこと」です。試験本番は緊張することが当たり前ですから、緊張して焦るのではなく、逆に緊張を受け入れた方が得策かもしれません。また、「おまじないをする」、「別の事を考える」、「緊張している自分を第三者的な視点で見て楽しんでみる」などいろいろありますが、自分に合った緊張のコントロール方法を事前に把握しておくことも大切でしょう。もし緊張がピークに達して頭が真っ白になってしまったら、心臓の鼓動に耳を澄まし、手の震えを見つめ、緊張による体の変化を見つめてみましょう。そして、上から目線で「なんだ緊張のやつ、この程度か！」としてみるのも良いでしょう(笑)すると、もうそれ以上の緊張が訪れることはなくなると思います。寒くて暗い今の季節は気持ちも萎えてしまいがちですが、受験生の皆さん、そしてそれを支えるご家族の皆さんも頑張ってください！今を乗り越えると楽しい春は必ずやってきます！

院長 千島直樹

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

# アルコール飲み方&砂糖は体を冷やす？

アルコールに関しても、冷たくして飲むもの、暑い国のは体冷やすと考えられます。

ビール、水割り、オンザロック、フローズンダイキリや果汁を使ったカクテル。日本酒も、冷酒も体を冷やすことは想像できるでしょう。できれば、熱燗で飲むとよいでしょう。

ワインも一般に冷やすことが多い白ワインは、体を冷やします。常温で飲むことが多い赤ワインは、都市部は石畳が多く足下からしんと冷えるヨーロッパの冬にも合うわけです。以前、フランスで聞いた話ですが、フランス人がビールをよく飲むようになった頃から、腰痛が増えたとか、体の冷えが多くの人の腰痛を引き起こしたのでしょうか。

**砂糖は体を冷やす調味料です。** 精製された砂糖は、体を冷やしますのから、摂りすぎないように気を付けましょう。もちろん砂糖を使ったお菓子、飲み物なども体を冷やすこととなります。

和菓子も砂糖は使われていますが、小豆との組み合わせが多いのが特徴です。洋館、最中、大福など、たいていのものには、あんこが使われています。つまり、小豆を使っていきます。餅米を使った和菓子もいろいろあります。小豆や餅米は体を温める食材ですから、砂糖と摂るのにてきしているわけです。砂糖が体を冷やす食材であることは、サイトウキビが、沖縄、ハワイ、フィリピンなど南国の産物であることから想像できるでしょう。

### 血糖値の乱高下

白砂糖を摂取すると、体にすぐに吸収され、血糖値が急上昇します。すると、血糖値を下げようとして、インスリンというホルモンが大量に分泌されます。血糖値が急激に下がると、体温低下へとつながり、これが繰り返されることによって、冷え性につながっていきます。

