

# ★ 治療院・整骨院

# 千樹館だより

第86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

## 3月号

【2022年3月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

今年の冬は特に寒い日が続きましたが、ようやく春の気配を感じられる季節になりましたね。うらうらと春の訪れを感じる“3月”ですが、3月といえば、やはり『東日本大震災』が思い出されます。1000年に一度の未曾有の大震災「3.11」から、早いものでもう10年が経ちました。本当に時の流れの早さに驚いてしまいます。時折テレビで目にする震災の映像を見るたび、昨日の事のように感じるのは私だけではないでしょう。最近全国各地で強い地震がたびたび起きているせいか、今でもあの日から継続した日々が続いているように感じてしまいます。今なお被災地では不安の中で暮らしている方は大勢いらっしゃいます。そういった方々にとっては本当に辛く、大変な10年だったのではないかと、胸中察するにあまりあります。また、この10年で起こった変化は、もちろん環境の変化もあるでしょうが、多くの人にとっては“心の変化”も大きく与えたことと思います。特に、若い人達が「ボランティア」や「復興支援」に携わる姿は、厳しい現状の中でも光明が差す思いでした。また、「日常生活を送るために必要不可欠な“モノ”に対する考え方」も変わった方は多かったのではないのでしょうか？モノとは食べ物はもちろん、エネルギーや住宅など多岐に渡りますが、モノにあふれて生活することは決して悪いことではないと思います。しかし、慣れとは怖いもので、当たり前すぎるとどうしても感謝の気持ちは風化してしまうような所があります。ですから、この震災では“モノに対する感謝の気持ち”を持つ大きなきっかけにもなったように思えます。この震災は間違いなく“歴史の1ページ”に刻まれると思いますが、現状では、まだ『過去の出来事』として捉えるには早く、今なお続いている現在進行形と考えることが、とても大事なのではないかと考えています。今一度、『自分は被災地や被災地の方々のために何ができるのか？』、こういった質問を自分自身に問いかけてみることで、「3.11」を乗り越えていくことができるのかもしれませんが。

### 【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

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

### 照明や香りにも温める効果がある

住居の環境も冷えや体のめぐりの大きく関わります。散らかっていて不潔な部屋では、いらいらしやすすいでしょう。すると、**交感神経が刺激されて、くつろげない時間を過ごすことになり**ます。また、ハウスダストのアレルギー性皮膚炎や鼻炎などの病気にもなりやすくないはず。ある程度スッキリ片付いていて、心地よく部屋は、リラックスできます。まさに心も温まり、そういう部屋でくつろぐとき、めぐりのよくなります。

美しい花が飾ってあったり、美しい夜景が眺められたり、好きなBGMがかかっていたり、心地よいソファに座って美味しい紅茶でも飲む瞬間です。寒い屋外から帰ってきたとしても、手指の冷たさなんてすぐに忘れてしまいうです。そんな、部屋で、楽しい会話や食事が待っていたら、最高です。心臓はいつもよりややゆっくりしたり、ズムになるかもしれません。でも、**一回ごとにしっかりと多量の血液を全身に送ります。血管は妙な収縮がなく、たつぷりの血液を体の隅々まで送られます。もちろん温かさも全身に送られ、まさにめぐりのよい人生になります。**

**照明も体に影響します。**蛍光灯の白い光は、太陽の光にたとえるとまさに夕日の色です。日中の色です。集中力もアップして、仕事や勉強を頑張るには適しています。でも、リラックスするにはあまり適していません。くつろぐときは、白熱灯のオレンジ色の光が最高です。**オレンジ色の光は、まさに夕日の色です。一日の労働が終わって「もうリラックスする時間ですよ」という、サインです。同様にキャンドルの光もリラックス交感神経です。**

**香りも健康の多く関与しています。**生花の香り、お香の香り、飲食物の美味しそうな香り、好きな人の香り、窓から入る木の香り・心地よい香りに包まれていると、幸せ感はアップします。まさに、**幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が脳内でいつもより多く分泌されていること**でしょう。リラックス度が増すのも自覚出来ます。

