

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

5月号

第88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5月営業予定表】

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

「体調管理」春という季節の特徴として、気温が急激に上下動し、最高気温と最低気温の温度差(日較差)が激しく、かつ不規則になることや日射量が急激に増大することが情動中枢に影響を及ぼしますので定期的なメンテナンスに努めましょう!?

こんにちは、院長の千島です。新緑爽やかな5月となりましたね。何かと慌しい年度始めから早ひと月が過ぎ、気分も少し落ち着き、陽気にも誘われ、何となく体を動かしたい気分になっている方もいらっしゃるでしょう。そんな時は、ちょっと近所を歩くだけでもいい運動になって気持ちいいでしょう。今回はストレス解消法と呼吸の関係についてお知らせします。気楽な腹式呼吸「ため息健康法」とは?ため息とは体の中にたまった「悪い気」のこと。どこでも簡単にできる「ため息健康法」で、深い呼吸をし、もっと気軽にリフレッシュしましょう。

### ●ため息とは体の中にたまった「悪い気」のこと

疲れたとき、ストレスがたまっているときには、自然に「は～」っとため息が出てしまいます。しかし、「ため息をつく」と、幸せが逃げる」とよく言われますが、果たして本当でしょうか。ため息は自律神経のバランスを整えるための「自律訓練法」でも、とても重要な要素として取り入れられています。ため息とは、体の中にたまった「悪い気」のことです。吐かずに溜め込んだままにしておくと、ストレスが蓄積し、不安感や自信の喪失などのマイナス思考を引き起こします。忙しい毎日では、胸筋を緊張させ、「胸」で息をすることが多くなっています。しかしこの方法では、呼吸が浅すぎて全身に酸素が行き渡らず、深いリラクゼーションを得ることはできません。浅い呼吸がエスカレートすると、興奮して自然に呼吸が速くなり、ひいては過呼吸を招くこともあります。過呼吸が悪化すると、どうなるでしょう。立ちくらみや手足の冷え、胸の圧迫感、動悸、過喚起症候群(発作的に呼吸が速くなり、呼吸困難になる病気)などの症状につながっていくこともあります。

### ●ため息は腹式呼吸の「吐く息」と同じ

一方、ため息は体の中心(横隔膜)から深～い息を吐く方法です。つまり、リラクゼーション法の定番である「腹式呼吸」を自然にやっているのと同じことなのです。

内臓の動きが活発になり、血行が促進されます。そして、全心身ともにリフレッシュすることができるのです。

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

### 温めれば痩せる体質になれる

人間の体はともよくできています。その環境に適応できるように、つくられています。たとえば、体が冷えていて、日頃から寒い思いをしていると、体内ではいくつかの対処を行います。まず、寒いと体温を維持するために、多くの熱が必要です。

快適な温度の中で暮らすより多くのエネルギーを要するわけですから、その分のエネルギーを確保しないとイケません。飲食で摂ったエネルギーをなるべく多く吸収して保存しようとなります。そのため、同じ食事をして、より多くのエネルギーを吸収することになります。つまり、「同じ食事」でも、太りやすいのです。さらに、

皮下脂肪は断熱材の役割をしますから、「**脂肪は多いほうが冷えにくい**」といえます。そのため、普段から冷えている体では、脂肪をなるべく多量に蓄えようとなります。つまり、太りやすくなります。体が、その状況の適応するために自ら工夫してくれているのですが、これがときには太る原因となるのですから、困ったものです。

太っている人は見た目が温かそうです。でも、実は冷えている人も多いのです。特に中年以降の女性に見られます。体の中でも脂肪は熱をつくり出せません。まさに、断熱材なのです。断熱材があったほうが、熱を逃しにくいことはたしかたことです。

でも、どんなに断熱材を豊富に使った住宅でも間冬の北海道で暖房器具なしでは、寒くてごえてしまうでしょう。やはり、住宅を温めるには積極的に熱を発する暖房器具が必要なのです。同じことが人間の体にもいえます。断熱材の役割をしてくれる脂肪がいかに多量にあっても、**熱をつくる出す筋肉が少ないと体は温まらず、いずれは冷えてしまいます。つまり、温まる体は「筋肉を使ってきちんと燃焼し熱をつくる体」なのです。**



筋肉を使って熱をつくる体づくり運動

