

# ★ 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

### 【2023年1月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 休	4 営業	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	23	24 休	25 休	26	27	28
29 勉強会	30	31 休	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。自賠責治療でもお客様

### 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？

# 汗はシワやくすみをできにくくする効果がある

汗をかきやすい人と、かきにくい人がいます。体内でエネルギーを燃やしている人は、汗をかきやすい人かもしれません。汗をかきやすい人は、表面が水分で潤う時間が長くなります。

つまり、自然保湿作用です。このような体質の人は、シワができにくいことになります。また、目の下のくすみやクマは、実は細かいシワの場合がほとんどです。ですから、汗をかきやすい人は、くすみ、クマもできにくい肌になりやすいです。体内から温める生活で汗をかくことを習慣にする、汗腺が鍛えられて、スムーズに汗をかけるようになります。日頃から、運動したり、バスタイムには浴槽にゆつくりと浸かったり、体を温める食事をしたらするなど、汗をかきやすい生活を心掛けていれば、美肌にもなりやすいです。

また、皮膚に酵素や栄養分を運んでいるには血液です。血液がスムーズに皮膚に届くと、美肌になります。肌は、紫外線の刺激や冬の北の北風による寒冷の刺激など悪い刺激も受けます。

そんな刺激で、皮膚は傷みます。でも、傷みを癒してくれるような、ビタミンA、タミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどが皮膚の豊富に届くと、皮膚のダメージは小さくて済みます。これらの物質は血管を通る血液によって運ばれるので、血液環境は美肌に大切なのです。肌もめぐりが重要ということになります。

冷えていてめぐりが悪いと、血管は細くなり血液環境は不充分になります。肌は傷みやすいのです。冷え性の人はシワやくすみ、肌のたるみなど、老化現象が出やすくなるのです。

