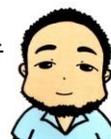


# ★ 治療院・整骨院

# 千樹館だより

第93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

## 10月号

### 【2023年10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 午後休	9 午前休	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 講義	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。**

#### 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。

すこしずつ秋らしい気候になり、お天気の良い日はとても穏やかで気持ちよく過ごせる季節となりましたね。夏や冬と比べ、なんだか“秋”は短く感じてしまいましたが、「実りの秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように楽しみもたくさんあるので、少しでも長く満喫したいですね。そこで今回はこの中から、「スポーツの秋」に注目して“運動”に関係したお話をしてみたいと思います。秋は気候も穏やかなので「何かスポーツをはじめたい」と考えている人も多いことでしょう。ですが、今まで運動を習慣にしていなかった人は、スポーツを始めると言っても何をしたいのかわかりませんよね（苦笑）また、「仕事が忙しくて運動する時間がない」「急に体を動かしたら体を痛めて嫌になった」など、運動を継続して行うことも結構難しいものです。そんな方におすすめしたいのが、時間も準備もいらず気軽に始められる“プチ運動”です。例えば、イスに座っている時、腹を思いっきり引っ込める「腹筋運動」をやってみるのはいかがでしょうか？（10秒位から始めて、目標は30秒間）また、イスに深く座って息を吐きながら、片方のひざをまっすぐに伸ばす脚力アップの運動（これを10秒キープできたら、反対の足も同様にやってみる）。——このような運動なら、仕事や家事の合間にもできそうですね。また、日常のちょっとした心がけが運動になることもあります。例えば、◆一度で運べそうなものでも、数回に分けて運ぶ。◆3階までの移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。◆駐車場ではあえて入口から遠くに車を停める。◆昼休みなどに好きな音楽を聴きながら3曲分を散歩する。——これらひとつひとつは小さな動きではありますが、日々の積み重ねによって体がなまるのを防いでくれるでしょう。それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

## 心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

### 心をよくほぐして温めよう①

「病は気から」といわれるように、健康状態と気持ちや心はかなり密接に関わっています。気持ちによって、人の体はその状況に適応しようと微妙に変化します。その調整の多くは、自動的に行われるために、ときには自分の意思とは異なる反応になってしまうこともあります。たとえば、緊張したりストレスが大きいとき、体は戦場で有利になるように設定されます。外傷を受けたときに出血が最低限で済むように、皮膚の表面近く血管は、細くなります。出血多量で死亡することを予防するためです。そのため、緊張したときは顔が蒼白になったり、唇の色が青紫になるのです。極端の緊張で、指先が冷たくなることも経験したことがあるでしょう。現在の緊張場面は、体を使って逃げたり戦う場面ではないので、この血管を細くする設定は、本当は状況に合っていないかもしれません。ですから、ときには不都合にもなります。本当なら緊張したときは、体の傷で死亡するより、緊張をやわらげて落ち着く対策が必要です。適度な緊張は、集中力を高めたり、真剣に取り組むために役立ちます。過度の緊張感は、頭が真っ白になったり、覚えていたことを思いだせなかったり、手が震えたり、的確な判断ができなかったりするなど、能力を発揮できないことがしばしばあります。面接試験、スポーツの試合、大勢の人前での挨拶など、「あがってしまった」ということになりかねません。つまり、過度の緊張は、なにかと不利な結果の原因になります。でも、緊張感がまったくないことも、よいとはいえません。「気合いが入らないまま終わってしまった」「集中できないうち、時間が過ぎた」などと、これまた、不満足な結果になることがあります。集中力が高まり、適度に気合いが入り、よいパフォーマンスになる緊張の程度を、私は「緊張のストライクゾーン」と呼んでいます。ちょっと心臓がドキドキしているよりも心拍が上がっている状態です。そして、心臓からは強く早く血液を全身に送り出しています。脳にも、筋肉にも、血液は多めに送られます。そのため、脳や筋肉、その他の臓器でも、いつもより豊富に届く血液から酸素や栄養分をたっぷり受け取ります。手先など体の隅々まで熱が行き渡り、筋肉や関節も十分に温かく、よい動きができることでしょう。足指も、微妙な動きがきちんととれて、足下の安定はよくなります。不安がなくなり、自信を持って物事に出来ま

