

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

## 11月号

第94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11月営業予定表】

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

#### 【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。

11月病は気候が原因と言われています。

外気の温度差と体調管理にご注意して下さい！

こんにちは、院長の千島です。すっかり秋も深くなり、吐息にも冬の気配を感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？腸が喜ぶ食習慣を整えてあげることで、美腸の基礎を作りましょう。腸活の効果を高めるために、まずは体内時計を整えてあげましょう。朝・昼・晩、1日3食なるべく決まった時間に食事を取るように心がけて。40代になると、胃が弱って消化機能が衰えます。そのため食べ物が上手く消化されず、腸に負担がかかってしまうのです。胃と腸は連携しているもの。体内時計を整えることが、正常な消化液の分泌を促して胃の動きを活発にし、元気の腸に繋がります。普段、胃もたれや消化不良で悩んでいる人も、ここを意識すると改善しますよ。その他にも、よく噛んで食べる、食べすぎない、寝る3時間前に食事を済ませるなど、腸を労わって腸内を整えましょう。

#### 【Q】なぜ腸活が40代のダイエットに向いているの？

【A】 普段の食事に腸活食材を足すだけ。家族も巻き込めて続けやすい！多忙な40代にとって面倒なダイエットは無理！腸活なら、いつもの食事に、ちょっと意識して腸活食材を入れるだけでOKです。

#### 【Q】どんな食材を使えばいいの？

【A】 「オリゴ糖」& 「水溶性食物繊維」が多い食材を料理に入れればOK！発酵食品や乳酸菌は、実はすぐに体外に出てしまいます。痩せ菌のエサになる「オリゴ糖」と「水溶性食物繊維」が豊富な食品を摂り、効率よく痩せ菌を増やしましょう。

**オリゴ糖** 豆腐、納豆などの大豆製品／ごぼう／アスパラガス／バナナ／はちみつ／とうもろこし／大麦／ヤーコンなどがあります。**食物繊維** ごぼう／大麦／切り干し大根／オクラ／海藻類／キノコ類／アボカド／モロヘイヤ／らっきょう／にんじん／納豆などなどあります。腸活と健康作りにも励みましょう！！

## 心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

### 心をときほぐして温めよう②

普段からリラックスしていて、必要なときにこんな「緊張のストライクゾーン」にはいれば、よい結果につながりやすくなります。

人生はかなり楽で、とても有利になるでしょう。しかし、多くに人は多すぎるストレス、過剰な緊張感のある中で暮らしています。緊張ストライクゾーンを超えています。そのため、ときに血液の流れが阻害されたり、部分的に血液が充分に届かず、酸素不足、栄養不足、熱の不足での冷えが生じるのです。

体の不調の原因の一つにストレス、緊張がありますが、その対策としては体の温めるだけではなく、心も温めないと根本的な対策にはなりません。「気持ち」、つまり気の持ち方は、本来は自分でもコントロールできるはずですが、「気」というのは、東洋医学的に表現すると、「目に見えない生命エネルギーのようなものです。ですから、気持ちというには、「生命エネルギーの一部である心も、当然のこととして自分で支配できるはず。」心をとときほぐすこと、これはわかっている人には日常的なことですが、苦手な人にとっては「どうしたらいいかわからない」ということになります。この方法はいくつもあるのですが、その中のいくつかのヒントを挙げておきましょう。

#### 【男性こそ大切な心のケア】

職場など男女平等という言葉をよく聞きます。医療の世界もほとんど男女平等です。男女での能力差はあまりなく、個人の能力の問題が大きいかなと思います。カラダに、いい答えを実践することがポイントです。

