

★ 治療院・整骨院

第95号毎月200枚限定発行



千樹館だより

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

定休日：火曜日・水曜日

12月号

【2023年12月営業予定表】

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

今年も大変お世話にありました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。来年度もよろしくお願ひいたします。

こんにちは、院長の千島です。2023年も早くも最後の月となりましたね。木枯らし吹く街では「イルミネーション」が輝きを放っていますね。ところで、そんな冬の景色を彩る『イルミネーション』ですが、どうして“冬”なのでしょう？ 皆さんは疑問に思ったことはありませんか？ 私が考えるに、これには2つ理由があるのではないかと思います。ひとつは「空気が澄んで光がキレイに反映するから」、そしてもうひとつは「木が枯れたままではあまりにも寂しいから」と考えていたのですが…、調べてみると正しい由来がありました(笑) その由来は、ドイツ人で神学教授のマルティン・ルターさんにあるとされています。『ルターさんがミサの帰り、木々の間から見えるたくさんの星を眺め、その姿に感動したそうです。そして、子供たちにその光景を再現させてあげたいと思い、クリスマスシーズンにもみの木に火を灯したロウソクを飾った』これが由来のようです。

イルミネーションの原点は、実はもともとはロウソクだったですね。暗闇に輝く光に心をときめかせたのは、昔も今も変わりませんね。ところで話は変わり、現代では皆、暖かそうな服を着て街を歩いています。セーターもマフラーもなかった時代、人々はどうのような格好で冬を過ごしていたのでしょうか？ 江戸時代に書かれた絵には、当時の人が冬にどんな服装をしていたのかが様々に描かれています。当時は夏服～冬服という区分けはなく、夏に着ていた着物に綿を入れて厚くしたり、重ね着をしていたりしたそうです。また、面白いのが「足元の防寒」です。当時は足袋を履くのが冬の防寒でしたが、江戸では“粋”であることが男のファッションでもあったため、寒いから足袋を履く様では粋ではないとされ、冬でも素足で過ごす男性が多くいたそうです(苦笑) 「防寒か？」それとも「ファッションか？」、このどちらを取るのか？ これは今の時代にも通じる感覚ですよ。さて、冬の街を歩くと、冬ならではの光景がいろいろ目に飛び込んできます。寒い季節は家にこもるのも悪くはありませんが、せつかくの冬景色ですから、それも楽しみながら過ごしたいですね。今年1年、皆様には大変お世話になりました。2024年も皆様にとって良いお年であります様、心よりお祈り申し上げます。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

柚子風呂の効果について？

2023年12月22日は「冬至」。一年で一番太陽が出ている時間が短い日、つまり一年で一番夜が長い日です。冬至に柚子風呂に入るという習慣がありますが、これは銭湯ができた江戸時代から始まったと言われています。

冬至に柚子風呂に入る理由は？

■冬至は昼が短く寒いため、江戸時代では命に関わる危険な日です。

この時期に旬を迎える柚子は香りが強く邪気を払うと考えられていたため、禊（みそぎ・身に罪や穢（けが）れのある者、また神事に従事しようとする者が、川や海の水でからだを洗い清めること）として柚子風呂に入っていた。

■ゆず「融通（ゆうずう）」、冬至…「湯治（とうじ）」という語呂合わせなど、さまざまな説があるそう。

柚子湯とも呼ばれ日本全国で親しまれる「柚子風呂」で温まり、風邪をひかずに寒い冬を乗り越えましょう。

柚子風呂の効果

柚子風呂は何と言っても、リラックス効果が期待できます。

お肌が弱くて柚子風呂に入れないという方は、柚子の香りを嗅ぐだけでもOKです。

柚子のスッキリとした香りが心を落ち着かせ、日々の疲れを癒してくれることでしょう。

また、体臭が気になる人にも有効とのこと。

ビタミンC効果でお肌がつるつるになるとも言われています。さらに肩こり・腰痛・神経痛・冷え性・むくみが緩和されるとも言われ、さまざまな効果が期待できるのだと思います。

