

# ★ 治療院・整骨院

第85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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

## 2月号

### 【2023年2月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。楽しいお正月が過ぎ、一年で最も寒い季節がやってきましたね。コロナ感染やインフルエンザの影響のため、全国各地で感染者の増加や体調を崩す方も増えているそうです。ぜひ、「外から帰ったら手洗いうがい」「バランスの良い食事」「適度な運動」「徹底した防寒」を心がけてお過ごし下さい。さて、そんな寒い季節に人一倍頑張らなければならぬのが「受験生」ではないでしょうか。小学校・中学校・高校・大学への入学を目指し、毎日賢明に勉強されていることと思います。ただでさえ寒い季節の中、本番の試験に向け、気力や体調を万全に整えつつ、あらゆるプレッシャーに負けないで自分の力を100%出すことはとても難しいことですよね。そこで今回はここで、受験の時に役立つ『緊張のほぐし方』をいくつかお話させていただきます。まず、緊張しないために大切なことは「周到な準備」です。勉強に励むのはもちろんですが、受験を受けている場面を事前に繰り返しイメージトレーニングすることも大切です。試験など人生の大切な場面では、むしろイメージ通りに事が運ぶことが少ないですから、トラブルも想定したイメージをしておくことで緊張も最低限におさえられるでしょう。次に、試験会場で大切なのは「緊張と上手に付き合うこと」です。試験本番は緊張することが当たり前ですから、緊張して焦るのではなく、逆に緊張を受け入れた方が得策かもしれません。また、「おまじないをする」、「別の事を考える」、「緊張している自分を第三者的な視点で見て楽しんでみる」などいろいろありますが、自分に合った緊張のコントロール方法を事前に把握しておくことも大切でしょう。もし緊張がピークに達して頭が真っ白になってしまったら、心臓の鼓動に耳を澄まし、手の震えを見つめ、緊張による体の変化を見つめてみましょう。そして、上から目線で「なんだ緊張のやつ、この程度か！」と思ってみるのも良いでしょう(笑)すると、もうそれ以上の緊張が訪れることはなくなると思います。寒くて暗い今の季節は気持ちも萎えてしまいがちですが、受験生の皆さん、そしてそれを支えるご家族の皆さんも頑張ってください！今を乗り越えると楽しい春は必ずやってきます！

院長 千島直樹

### 【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

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

### 体内時計って何なの？

夜になると自然に眠くなって朝になると目がさめる。夜になると血圧が下がるし、トイレに行く回数が減ります。だいたい同じ長さの時間で同じようなことが周期的に起こる現象です。たとえば、オジキソウが夜に葉を閉じるとか、クマが冬眠するとか、春に花が咲くとかです。生物リズムと呼ばれていて、短い周期から長い周期まであります。体の中には、リズムを刻む「体内時計」がもともと備わっているそうです。時計といっても器械じゃなくて、遺伝子の働きでリズムが刻まれるのです。この仕組みを解明した研究者は、2017年にノーベル医学生理学賞を受章しています。

体の細胞に中でいろいろな遺伝子が指令を出し、さまざまな種類のたんぱく質が作られています。その中にある特定の遺伝子が壊れるとリズムがおかしくなることが、まずはハエで見つかったことです。昼に飛び回って夜に休みハエの24時間周期が、短くなったり長くなったりしていました。つまり、この遺伝子はリズムに欠かせない「体内時計」だったことがわかりました。

時計遺伝子がつくるタンパク質の量が周期的に増えたり減ったりして、24時間のリズムが刻みます。実施は複雑だけど簡単に言うと、時計遺伝子が働いてタンパク質をたくさんつくと、そのタンパク質つくりと止めるブレーキになります。で、タンパク質が減るとまた、つくりまです。それで増えたり減ったりして、量の変化が時計の目盛りの役目を果たします。ハエも、ヒトを含む哺乳類も同じ時計遺伝子を持っているそうです。哺乳類は、脳に体内の時計をコントロールするおおもとの時計を持っています。全身の時計を脳で強くコントロールできると、生き延びるのに有利らしいです。休む時は体全体が休みことです。行動する時は、体温を上げて神経も筋肉もよく活動できる状態にしてえさを探したり、天敵から素早く逃げたりします。全身の働きがうまく協調していると、メリハリある体の使い方が効率よくできます。リズムが乱すような生活は睡眠障害やがん、高血圧、糖尿病など生活習慣病、うつ病などにかかわるとおわれているから要注意です。夜更かしはできるだけ避け、朝、光を浴び、きちんと食事をする規則正しい生活が大切です。

