

★ 治療院・整骨院

第90号毎月200枚限定発行



千樹館だより

7月号

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7月営業予定表】

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

【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。**

「体調管理」

「夏のカラダの不調が夏バテ」の原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されていますのでご注意ください。

こんにちは、院長の千島です。

7月は、小暑と大暑の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。7月は、「心」を補うようにしましょう。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます

●**熱中症**は外で仕事などをされる方は、熱中症や脱水症状の予防が大切です。

室内で仕事をされる方は、冷房のあたり過ぎによる自律神経の乱れや冷え症などに注意が必要ですが、エアコンを利用せず室内に居ると、室内でも熱中症の危険性がありますので、暑すぎず寒すぎずの室温に注意が必要です。熱中症は、前日より気温が上がった日や、室内作業していた人が外で作業をする場合になりやすくなります。また、今年はコロナウイルスの影響もあり、マスクを使用されることもあると思います。いつもの夏以上に熱中症にはお気を付けください。

●**熱中症予防**には直接太陽に当たるのを防ぐ、時間を短くする。高齢者の方は、気温や湿度を感じる神経が鈍っている可能性もありますので、室内には温度計・湿度計を置いて調整する。外で活動をされている場合、スポーツドリンクなどを用意しておき、室内にいる方は清涼飲料水の多量摂取は控えるなどが大切です。軽い場合は、体温を下げ、水分補給すれば治りますが、それでも治らない場合、吐き気などの症状で水分補給できない場合には、医師の診察を受けて下さい。

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

### 暑い夏にも食欲そそる食べ物とは

夏は暑さがあり、食欲がなくなるといふ人も多いのではないのでしょうか？

暑さに負けない体力を維持する対策として、栄養バランスの良い食べ物をとることは大切です。夏は汗を多くかくため、水分や塩分も必要になってきます。食べ物をとらないと夏バテになり、仕事や勉強がはかどらなくなってしまいます。夏バテ防止に、さっぱりとした旬の野菜や魚を使った、食欲をそそる食べ物を順番に紹介していきます。暑い夏は食欲が出ず、冷たい飲み物ばかり飲んでしまいませんか？夏バテ防止対策には、栄養バランスの良い食べ物をしっかりと食べることが大事になってきます。暑くて食欲が出ないという方は、さっぱりした食べ物を食べるのがおすすめです。

旬の夏の食べ物を使った、夏バテ防止にも良い、旬の野菜や魚を使っている食べ物にはどんなメニューがあるのか見ていきましょう。夏バテ防止対策の食べ物の中でも、豚肉は特におすすめしたい食べ物です。豚肉には、タンパク質や脂質以外に、ビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれているのです。

豚肉に含まれるビタミンB2には、エネルギーの代謝を促す効果があり、ビタミンB2は皮膚粘膜の生成を促す効果などもあります。特にビタミンB2は多く含まれているので、夏バテ防止対策にもぴったり。

脂っこいイメージの強い豚肉ですが、夏野菜の豚肉巻きにレモン汁をかけて食べると、さっぱりおいしい夏の食べ物になります。夏バテ防止対策の食べ物の中で、梅干しもおすすめしたい食べ物です。梅干しは、日本を代表するスーパードリンクとして海外でも度々話題に上がっています。

梅干しに含まれるクエン酸には、乳酸を体外に排出する効果が期待できます。乳酸は、身体の疲れの原因ともなる物質ですので、身体に乳酸がたまる夏バテの原因にもなるからです。また、梅干しにはポリフェノールも含まれているので、酸化作用も期待できます。

夏野菜の代表でもあるナスを梅干しで煮ることによって、さっぱりとした食感がおいしい食べ物になります。夏バテ防止対策にぴったりなので、ぜひ試してください。

