

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

9月号

第92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

定休日：火曜日・水曜日

【2023年9月営業予定表】

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

9月になると夏バテとは違う不調が起これと言われています。夏場は暑さで食欲不振になったり、怠さを感じたり、外と室内の温度差からバランスが乱れがち。9月の不調は、夏の疲れの蓄積に気候や日照時間の急激な変化が加わることが原因と言われています。

こんにちは、院長の千島です。

世界中が10年に一度の猛暑で、まだまだ残暑厳しい日もありますが、“9月”と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？ 風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。

実は、風鈴や虫の鳴き声などの“音”に季節を感じたり、「風流だな～」と思うのは日本人だけのようです。

日本人はとりわけ、音に繊細な感覚を持っているのだとか。ところで、皆さんには『ご自身のテーマ曲』ってありますか？ 唐突な質問をしてすみません（苦笑）

「ロッキーのテーマ」ではないですが、ご自身のテーマ曲があると、様々なシーンでプラスに作用するようです。例えば、朝は爽やかで元気の出る曲を聴いたり、寝る前はゆったりした曲を流したりすると、気持ち良く一日が過ごせそうです。もちろん、音楽を流さなくても、メロディーを口ずさんだり、心の中でイメージしたりするだけでも効果があるようです。また、落ち込んでしまった自分を励ましたり、奮い立たせる時、反対に気持ちを落ち着かせようとする時も音楽はとても役に立つことでしょう。

好きな音楽を聴くのもよいでしょうし、歌うのもいいですよ。声を出すことで心のモヤモヤだって晴れてスッキリするのではないのでしょうか。よく「野菜にモーツァルトを聴かせて育てると甘さが増して美味しくなる」とか、「胎教にはクラシック音楽が効果的」などと聞きますが、クラシック音楽に限らず、演歌でもポップスでも基本的には自分が好きな曲が一番良いそうです。よくスポーツ選手たちも試合前に音楽を聴いてリラックスしたり、集中力を高めたりしていますよね。シドニーオリンピックのマラソンで金メダルに輝いた高橋尚子選手が、スタート前に音楽のリズムに合わせて体を動かしていたシーンをご存知の方も多いことでしょう。世界中の人々に愛されている音楽にのせ、観客を引き込むステキな演技を今季も披露してくれることでしょう。落ち込んでいる時、元気を出したい時、気持ちを切り替えたい時は、「音楽の力」を味方につけて楽しく過ごしたいですね。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

秋の健康管理にこころ

10年一度の猛暑で、残暑厳しい日もありますが、「9月」と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？ 風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。実は、風鈴や虫の鳴き声などの「音」に季節を感じたり、「風流だな」と思うのは日本人だけのようです。

● 昼夜の温度変化が大きい季節、体調管理に気をつけよう！

夏バテはどのような原因でおきるのでしょうか？

例年になく日中はまだまだ暑さが続き、昼夜の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもありません。夏の間中冷房をつけ、自らの体温調節をエアコンなどの機械に頼った生活が習慣となっていて現代人にとって、外気の温度変化の激しいこの季節は、体温調節で体に掛かる負担が大きくなっています。しかも、今年の夏の猛暑で疲れた身体・・・体調を崩してしまうのも無理はありません。

● 真夏の暑い盛りを越えて、朝夕の温度差が大きくなると風邪を引いたりしませんか？

倦怠感・頭痛・食欲減退・消化不良・下痢症状・風邪を引きやすい・腰痛や体調不調など

● どうして秋になって「バテる」のでしょうか。

今年の夏も異常気温で夏を頑張ってきたあなた。

そして、暑い夏を何とか乗り越えて、やっと涼しい秋風が吹く頃に起こる体調不良。

朝から何となく**身体がだるい**、**食欲が無い**と思っても病院へ行くこともなく過ごしているでしょうか。

そんないろいろな症状が出ている場合は「**体の免疫力が落ちていた**」状態なので、コロナ感染や症状が長く続いたり風邪症状やインフルエンザにもかかりやすいので、「**秋バテ**」にならないようにしましょう。

仕事が忙しく体調管理も出来ず、食事のバランスも悪く、睡眠もいつも寝不足状態だったり、夏場に冷たい飲み物に明け暮れたり冷房に浸り過ぎりの生活をしてきた人は、要注意です。

十月にもなると、朝夕は涼しくなりますが、昼間の暑さに焦点を合わせると、薄着だったり、相変わらず冷たい飲み物に手が伸びてしまい、「**体を冷やす**」ことに直結してしまい、ますます体調不良となりかねません。

帰宅したら、「**暖かい湯船に浸かり血行を良くしてストレスも発散しましょう**」！

冷え対策は日ごろから、寒くなる季節に合わせて健康を維持するためにも誰でもが関心を持って実行しましょう。

そのことが、結局は体の免疫力アップにつながるからです。ちよっとした健康管理があなたの体の免疫力を左右してしまいます。

体を思い遣る生活が大事ですね。いつまでもからだどころが元気いっぱいに過ごされることを願ってお知らせいたします。

