

★ 治療院・整骨院

第105号毎月200枚限定発行



千樹館だより

10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

定休日：火曜日・水曜日

【2024年10月営業予定表】

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

【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！

書類のやり取りや感謝料の問題などは・・・

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。

感染症予防策

- (1)十分な睡眠と適度な運動**
- (2)衣類での体温調節と栄養摂取**
- (3)外出時のマスク着用**
- (4)帰宅時の手洗いとうがい**

こんにちは 院長の千島です。

すこしずつ秋らしい気候になり、お天気の良い日はとても穏やかで気持ちよく過ごせる季節となりましたね。暑い夏や冬と比べ、なんだか“秋”は短く感じてしまっていますが、

「実りの秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように楽しみもたくさんあるので、少しでも長く満喫したいですね。そこで今回はこの中から、「スポーツの秋」に注目して“運動”に関係したお話をしてみたいと思います。

秋は気候も穏やかなので「何かスポーツをはじめたい」と考えている人も多いことでしょう。ですが、

今まで運動を習慣にしていなかった人は、スポーツを始めると言っても何をしたいのかわかりませんよね(苦笑)また、「仕事が忙しくて運動する時間がない」「急に体を動かしたら体を痛めて嫌になった」など、運動を継続して行うことも結構難しいものです。

そんな方におすすめしたいのが、時間も準備もいらず気軽に始められる“プチ運動”です。例えば、イスに座っている時、腹を思いっきり引っ込める「腹筋運動」をやってみるのはいかがでしょうか？(10秒位から始めて、目標は30秒間) また、イスに深く座って息を吐きながら、片方のひざをまっすぐに伸ばす脚力アップの運動(これを10秒キープできたら、反対の足も同様にやってみる)。――このような運動なら、

仕事や家事の合間にもできそうですね。また、日常のちょっとした心がけが運動になることもあります。例えば、◆一度で運べそうなものでも、数回に分けて運ぶ。◆3階までの移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。◆

駐車場ではあえて入口から遠くに車を停める。◆昼休みなどに好きな音楽を聴きながら3曲分を散歩する。――これらひとつひとつは小さな動きではありますが、日々の積み重ねによって体がなまるのを防いでくれるでしょう。

それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

◆一度で運べそうなものでも、数回に分けて運ぶ。◆3階までの移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。◆駐車場ではあえて入口から遠くに車を停める。◆昼休みなどに好きな音楽を聴きながら3曲分を散歩する。――これらひとつひとつは小さな動きではありますが、日々の積み重ねによって体がなまるのを防いでくれるでしょう。

それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

さまざまなストレスがホルモン環境の不調や低体温人間をつくる・・・

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

十月の健康管理と食材とは

十月は季節の変わり目で、健康管理が特に重要な時期です。

項目のポイントに気をつけると良いでしょう。

秋バテ対策

夏の疲れが残りやすい初秋は、体調を整えることが大切です。エアコンの使用や冷たい飲み物で体が冷えやすくなっているので、温かい飲み物や食事を心がけましょう。

メンタルケア

日照時間が短くなることで気分が落ち込みやすくなります。適度な運動やバランスの取れた食事で気分をリフレッシュしましょう。

感染症対策

秋はインフルエンザや風邪が流行しやすい季節です。手洗いやマスクの着用、適切な湿度管理を心がけましょう。

食生活

秋の旬の食材を積極的に取り入れましょう。例えば、梨やサンマ、鮭などが栄養豊富でおすすめです。

運動

気温が下がり、運動しやすい季節です。ウォーキングやジョギング、筋トレを取り入れて基礎代謝を上げ、冬太りを防ぎましょう。

これらのポイントを意識して、健康的な秋を過ごしてください。

秋は美味しい食材が豊富な季節です。以下のような食材が旬を迎えます。

野菜／・さつまいも：甘みが増し、焼き芋やスイートポテトに最適です。

・かぼちゃ：ビタミンが豊富で、煮物やスープにぴったりです。

・きのこ類：しいたけ、しめじ、まいたけなどが美味しくなります。

果物／・梨：みずみずしく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

・ぶどう：種類が豊富で、甘みが強いものが多いです。

・柿：ビタミンCが豊富で、美肌効果も期待できます。

魚／・さんま：脂がのっていて、塩焼きが定番です。

・鮭：栄養価が高く、焼き魚やムニエルに最適です。