

★ 治療院・整骨院

第107号毎月200枚限定発行



千樹館だより

12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12月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

今年は皆様にとってどんな年でしたでしょうか？ さて、そんな年の瀬ですが、この時期には一年の間に最も夜が長くなる日、そう『冬至』があります。本格的な寒さも「冬至」くらいからと言われますよね。ところで、そんな冬至には昔から2つの風習があります。ひとつは『かぼちゃを食べる』ことです。

そしてもうひとつは『柚子湯に浸かる』ですね。なぜ『かぼちゃ』なのかと言いますと、【かぼちゃを食べると運がつくから】と言われているからだそうです。その他にも、冬至には「ん」の付くものを食べると【運】が呼び込めるとも言われています（例えば、「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん」「きんかん」「ぎんなん」など。

また、もうひとつは柚子湯ですが、『冬至（とうじ）の日に湯治（とうじ）をして、柚子の風呂に浸かって体が息災であれば、融通（ゆうずう）が利くようになる』といった願かけをしていたとも言われます。

とても洒落がきいていますが、これは一年の厄払いをする意味もあります。また、柚子は実るまでに約2年間もの長い時間がかかることから、苦勞が実りますようにとの意味もあるそうです。実際にかぼちゃは「ビタミンA」や「カロチン」が豊富で、風邪予防にも効果的です。また、柚子湯はゆずの果皮に含まれる「クエン酸」や「ビタミンC」によるリラックス効果、美肌効果、腹痛、神経痛、リュウマチなどにも効くそうですよ。

それでは皆様、良い年の瀬をお過ごし下さい。

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。

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

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！

体を温める健康テクニックとは

冷えが及ぼす健康への悪影響

体温が下がると血液の温度が下がり、血流が悪くなるため、体のさまざまな場所の活動が滞り、内臓やメンタルの不調にもつながります。

また、冷えは動脈硬化や女性の生理不順や不妊などの病気にもつながる可能性があります。

体の冷えを改善することは、免疫力を向上させ、病気のリスクを減らすことにつながります。冷え対策が重要であることがわかります。

体温が上がると免疫力が高くなり、体温が下がると免疫力も下がるといわれています。

風邪をひいたときに熱が出るのは、体内に侵入したウイルスを排除するための防御反応です。

通常、私たちの体は37度前後の体温に保たれていますが、ウイルスに感染すると脳にある視床下部が作用して体温が高くなり発熱します。

冬に風邪にかかりやすくなるのは、外気温が低くなり体温も下がります。夏風邪というものがありませんが、これもエアコンにより体が冷えて体温が下がり、免疫力が低下し感染を引き起こすからです。

冷えやすい体質の解消方法

体が冷えやすい人と冷えにくい人の違いは、筋肉と脂肪の量に関係があります。

筋肉が多いほど、体が温まりやすく、基礎代謝が高くなります。

したがって、筋肉を鍛えることは、冷えにくい体質に変える第一歩です。

また、冷えに効くマッサージや、冷え対策グッズの活用も効果的です。

適度な運動や食事の改善によって、冷えやすい体質を改善することが可能です。

【鍋料理テクニック】

長芋で鍋つゆにとろみをつけて冷めにくくするのがポイントです。長ネギ、薬味のゆずこしょうや七味唐辛子など体を温める食材を使い、さらにエネルギー代謝のサイクルを活性化する食材の組み合わせで、疲れにくくなり風邪などを招きにくい体づくりになります。

【栄養満点！体を温める鍋料理】

寒い時期によく食卓にあがる鍋料理にひと工夫。健康を保つための栄養がたっぷり摂れるように、食材の組み合わせにアイデアをお知らせします。鍋のベースは、どちらも昆布だしがおすすめです。昆布だしの取り方は、水出しの場合、密閉できる容器に水と昆布（水の量の1%が目安：水1リットルに対し昆布10グラム）を入れてフタをし、冷蔵庫で3時間以上（理想はひと晩）置きます。煮出してだしを取る場合は、水を入れた鍋に昆布（水の量の1%が目安）を入れて30分以上浸し、中火で加熱し、沸騰する直前で火を止めて昆布を取り出します。その後、いろいろな材料の鍋料理として使います。また、長芋で鍋つゆにとろみをつけて冷めにくくすることもポイントになります。