

★ 治療院・整骨院

第97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

定休日：火曜日・水曜日

2月号

【2024年2月営業予定表】

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

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。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。しかし、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ないのが「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「周知の準備」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！」とし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！

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

熟睡したければ、寝る前に体を温めなさい

交感神経緊張からくる睡眠障害を解消するもつともよい方法はストレスを取り抜くことが、実際にはかなり思い切った生活改善が必要です。また、薬剤性の場合も、持病の薬をやめることはなかなかできません。

どちらの場合も実践は難しいので、交感神経過緊張による睡眠障害を改善するには、副交感神経を刺激することを行い、少しずつでも交感神経を鍛えていくしかありません。具体的な方法として、軽いストレッチや腹式呼吸法やポットヨガで副交感神経を刺激し、さらに寝る前にゆっくりとお風呂に入り、体温を上げてから寝ることがお勧めです。さらに、交感神経緊張タイプの場合、睡眠の実質的な時間を増やすことも大切です。寝ている間は副交感神経が優位に働くので、睡眠時間を増やすことが、交感神経の過緊張を和らげることにつながります。体温が上がると体は眠りに入りやすくなるので、寝就前のお風呂は、交感神経・副交感神経、どちらのタイプにも眠症にもお勧めです。

体の温めるには、水を少し温めた白湯を飲むのもよい方法です。

こどものころ、眠れないと温かいミルクを飲むといいといわれたことのある人もいると思いますが、寝る直前にカロリーのあるものを摂るとよくありません。体の中から温まれば、効果は同じなので、胃腸に負担のかからない白湯を飲むことをお勧めします。交感神経タイプ、副交感神経タイプ、いずれのタイプの睡眠障害も、薬に頼っているかぎり根本的な改善には至りません。健康な人でも高齢者になると、朝早く目が覚めるという人が多くなりますが、これは加齢に伴ってメラトニンの分泌が減少していくのが原因です。

メラトニンは残念ながら日本ではサプリメントとして販売されていませんが、アメリカやヨーロッパでは、植物由来のメラトニンが広く普及しています。メラトニンは生殖器の女性に対して一生の飲みつづけても何の害もないといわれていて非常に安全性の高いサプリメントです。是非、一度ためて下さい。

