

★ 治療院・整骨院

第98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](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

3月号

【2024年3月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休	6 休	7	8	9
10	11	12 休	13 休	14	15	16
17	18	19 休	20 休	21	22	23
24	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。自賠責治療でもお客様

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。3月に入り、暖かな春の陽気を感じられる日が少しずつ増えてきましたね。土の中で冬眠していた動物たちはそろそろ動き出し、木枯らしに震えていた木々は青々と葉を茂らせる、そんな日ももう目の前だな、と感じます。そんな新しいスタートである3月ですが、一方で卒業のシーズンでもあります。卒業と言えば『桜』を思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は卒業式当日に「桜の舞い散る中」というのは気温的には厳しいかもしれません。今年の桜の開花予想は九州・四国でも今月下旬となっているため、卒業式よりも入学式の方が桜のシーズンかもしれませんね。桜のつぼみが徐々に色づく様子を見ると、新年度への新たな出会いを期待する気持ちも膨らみますよね。さて、このように日本の春を物語る上で欠かせない『桜』ですが、実はアメリカでも桜の花を愛でる「全米桜祭り」と呼ばれるお祭りがあるのをご存知でしょうか？ さかのぼること1912年3月27日、当時の東京市長がアメリカと日本の友好関係を育てようと3020本もの桜を寄贈しました。最初の桜祭りは1935年、当初は市民団体の共同支援で行われ、これが毎年恒例のイベントになったということです。第二次世界大戦の間は交戦国である日本の木である桜が被害を受けないように、「日本の桜」ではなく「東洋の桜」と呼ばれ、守られていたというエピソードもあります。これはその当時、すでに桜がアメリカの人々に深く愛されていたことの表れかもしれませんね。終戦後の1947年には、ワシントンD.C.、商務省、D.C.委員会の支援によって祭りは再開され、現在の「全米桜祭り」はワシントンで毎年3月の最終土曜日から2週間にわたって盛大に開催されているそうです。人出は70万人以上にもものぼり、日本文化に関するイベントが盛り沢山の祭典ということです。異国で美しく咲き誇る桜も誇らしいものですが、やっぱり今年の日本の桜も気になりますよね。早く咲かないかなあと今からお花見が待ち遠しいものです。それでは今月も元気に頑張りましょう！

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

# 夜十時に寝て、朝五時に起きる生活がベスト

【理想の一日】で、起床時間を午前五時に設定したのは、この時間が副交感神経支配から交感神経支配に体が切り替えるターニングポイントだからです。

私たち人間の体内リズムは、人類の長い歴史の中で備わってきたものです。朝日が昇ると活動しはじめ、日が沈むと体を休める。人類はそんな太陽に合わせた生活を何百万年も行ってきました。それに対して、現在のように夜でも明るい環境を人間がつくりだしには、せいぜい百数十年のことです。体内リズムが、そんな最近の変化に対応しきれないはずがありません。ですから、夜中の二時、三時まで明かりをつけて仕事をするような生活をしてしまうと、体内リズムに障害は起きるのは、ある意味、当然の結果なのです。

多くの人は、昼夜が逆転しても、きちんと睡眠時間さえとれていれば問題ないと思っていますが、それは違います。

実際、昼夜逆転した生活を送り、日中に十分な睡眠をとっていた人と、きちんと日中仕事をして夜十分な睡眠をとっている人を比べたところ、ガンの発生率は、昼夜逆転生活をしている人のほうが三〇%も高いというデータがでています。

体内リズムと自律神経の支配は連動しているので、就寝と起床は毎日同じ時間に規則正しく行われるのが理想です。

昼夜逆転もよくありません。不規則な生活もリズムを乱すのでよくありません。ですから、現実問題として私が勧めしているのは、起床時間を一定にすることです。多少睡眠時間が短くなることであっても、それは休日に目覚ましをかけないで寝ることで調整できます。平日は必ず五時に起きて運動をする。最初はつらくても、習慣化してしまえばつらいどころか、体内リズムが整うことになり体調がよくなるメリットが実感できます。もちろん毎日十分な睡眠をとりながら朝五時に起きることが理想ですが、まず、一日のリズムの起点をつくることから始めていただきたいと思います。

年代ごとの睡眠時間

