

★ 治療院・整骨院

★ 千樹館だより

★ 4月号

第99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

【2024年4月営業予定表】

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

【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。

日増しに春の暖かさが感じられる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしですか？ “4月”といえば新年度にあたりますから、新生活をスタートさせた人、生活環境が変わった人も多くいらっしゃるでしょう。また、街には真新しいランドセルを背負った子供たちの姿も多く見かけるようになり、それだけで新たな季節を感じて心弾むような気がしませんか？ ところで、昔から『1月は“行く月”、2月は“逃げる月”、3月は“去る月”』と表現されることがあります。

これは、“1月～3月まではあつという間に過ぎ去ってしまう”ことを表現する言葉のようです。1月はお正月があり、2月は28日間しかなく、3月は年度末なのでやることが多いため、あつという間に過ぎてしまうことの例えでもあるでしょう。しかし、“4月を表現している言葉”ってありませんよね？ もちろん、4月だって「新年度」を迎えるため忙しい月であることは確かですから、何かそれを表現してくれるふさわしい言葉が欲しいものです（苦笑）。

ところで、春といえば気になるのが『花粉症』ではないでしょうか？ 実は、“国民の5人に1人は花粉症”といわれているため、花粉症はもはや“国民病”とも言えるでしょう。4月になるとスギ花粉の飛散量は減るそうですが、逆にヒノキ花粉は増加するそうです。もし4月以降も症状が続く場合は、ヒノキ花粉が原因になっていることを疑う必要があるでしょう。また、コナラやクヌギ、イチョウなどの花粉が飛散するのも4月～5月にかけてですので、お気をつけ下さい。今春の花粉の総飛散量は昨年よりも少ないといった予測が出されていますが、広い地域での飛散することが予想されているため、花粉症に毎年悩まされている方は、予防や対策を忘れないようにして下さいね。これまでも『国民病』と呼ばれていた多くの病気は“医学の力”でどんどん克服されていますが、こういった花粉症も含めた不調も当院のリセットコアストレッチ療法で首まわりと肩まわりの異常緊張を弛緩させることで呼吸がしやすくなり改善します。ご相談下さい。

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大事な栄養素とは

「これを食べたら健康になれる」「これは体に悪い」といったさまざまな情報があふれていて、何を食べたらいいのか悩んでしまうことはありませんか？ 効果を期待して特定の食べ物を摂りすぎた結果、逆に体調を崩してしまったり、なんて経験のある人もいるのではないのでしょうか。私たちが毎日食べているものは、単に活動するエネルギーになるだけではありません、心と体の調子を整える重要な役割も担っています。食べ物に含まれるあらゆる栄養素は、それだけで働くわけではなく、さまざまな栄養素が助け合って体に作用しているのです。次にあげる栄養素は、美容と健康のために体にとって必ず必要なもの。毎日食べた方がいい食べ物を紹介する前に、まずは欠かさずに摂ったほうがいい栄養素について解説します。

●**エネルギー源になる「炭水化物」** 毎日食べた方がいい食べ物の中で、必ず摂りたい栄養素は「炭水化物」です。炭水化物は、ご飯やパン、めん類に多く含まれており、エネルギー源になる「糖質」と、消化・吸収されない「食物繊維」に分けられます。糖質は体や脳を動かすためのエネルギー源になります。脳がエネルギー不足になると、なんとなくイライラしたり、集中力や記憶力が低下して仕事や勉強がはかどらないことも。脳は食事から摂ったエネルギー源をため込むことができないため、食事で定期的に糖質を補給する必要があります。炭水化物の多い食べ物を摂りすぎると肥満につながりますが、不足しすぎても疲れやすくなったり、集中力がなくなったりすることがあります。極端な糖質制限は控えて、1日3回適量を摂るようにしましょう。糖質不足による体と心の症状は極端な炭水化物抜きが不調になります。

●**美肌や髪を健康を保つ「タンパク質」** 良質なタンパク質を多く含む食べ物も1日3回適量を摂りましょう。タンパク質は、筋肉以外に肌や髪、爪を作る材料になります。運動が苦手だからといって食事制限だけのダイエットをすると筋肉量が減ってしまいます。すると基礎代謝が落ちてしまい、太りやすい体質に。代謝を落とさないためにもタンパク質の摂取は必須。特に朝は欠かさず摂るようにしましょう。なぜなら夕食から翌日の朝食までは時間が空くため、新たなタンパク質を摂らないと筋肉が分解されてしまうから。忙しい朝でも手軽に食べられる、卵や牛乳、ヨーグルトなどのタンパク質が豊富な食べ物を常備しておくといいです。

●**便秘予防・改善に役立つ「脂質」** 「脂質」は少量でも、大きなエネルギー源として大活躍してくれる、体に必要な栄養素です。エネルギー源として使われない脂質は体脂肪として蓄えられ、体温を維持したり、内臓を保護したりする働きがあります。ビタミンAやD、E、Kなど、油に溶ける脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きをしたり、細胞膜やホルモンの主成分にもなります。脂質は摂りすぎると肥満の原因になりますが、制限しすぎるとエネルギー不足に。脂質を摂ることで便秘の予防や改善にも役立つため、ダイエット中でも食事で適量摂るようにしましょう。



炭水化物

タンパク質