

★ 治療院・整骨院

第101号毎月200枚限定発行



千樹館だより

6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6月営業予定表】

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

お気楽にご相談下さい。

新入社員研修や配属が終わった6月ごろには、元気がなくなったり、仕事に対する意欲をなくしてしまったりするなど、心身の不調を感じる人が多いです。

是非、体調管理にご注意下さい!

こんにちは、院長の千島です。

梅雨の時期は、日本古来の伝統的な行事や6月ならではの風物詩がたくさんあります。「衣替え」は、6月1日を目安に冬服から夏服へと替える風習です。なぜ一斉に衣替えをするようになったのでしょうか。衣替えは、平安時代に中国から伝わった習わしです。宮中行事として、年に2回、衣を替えるようになりました。当初は「更衣(こうい)」といましたが、「更衣」という言葉が女官の役職名に用いられるようになったため、「衣更え(衣替え)」と呼ばれるようになりました。

2024年の夏至の日は、6月21日です。北半球においては、1年で最も太陽の位置が高くなるので、日が昇ってから沈むまでの時間が長く「一年で最も日長い日」としておなじみです。夏至は二で、日が昇期間を指し、毎年6月21日頃～7月7日頃にあたります。しかし、その節気に入る日を指すこともあり、特に夏至の場合、一般的には「一年で最も昼の時間が長い日」として捉えることが多いです。夏至は立夏と立秋のちょうど真ん中にあたります。梅雨の最中の地域が多いのですが、「夏に至る」と書くように、この頃から夏の盛りに向かっていきます。なお、6月には夏至と同至と同じ二十気の場合、一般的には「一年で最も昼の時間が長い日」合、一般的には「一年で最も夏至と同じ二十が長い日」として捉えることが多いです。稲穂や麦穂など、イネ科の植物の穂先にある細い毛のような部分を指します。「芒」は訓読みで「のぎ」と読み、漢字の禾(のぎ)偏と同じ意味です。「芒種」は、米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期という意味で、とくに米の種まきを指しています。日本では水田に直接種をまかず、苗代で育ててから田植えをする方法を受け継いでおり、米は寒冷に弱い性質をもっていたため、この「芒種」の時期に種をまいていました。品種改良の進んだ現在は、米の種まきは「芒種」より、もっと早くから行われています。

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

●脂身の少ない赤身の肉や牛肉や豚肉、鶏肉は9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質源です。そのため毎日食べたいですが、種類や部位をよく見極めて摂るようにしましょう。脂身の少ない赤身の肉が理想的で、牛肉と豚肉ならももやヒレなどの赤身の部位、鶏肉ならささみやむね（皮なし）が低脂肪でタンパク質が豊富です。

●卵は、ビタミンCと食物繊維以外ほとんどの栄養成分をバランスよく含む、ほぼ完全栄養食品。特に良質なたんぱく質が豊富で、幅広い料理に使える面でも魅力的です。卵黄と卵白では成分が異なり、卵黄にはタンパク質や脂肪、コレステロール、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンA、D、E、K、B群などが多く含まれています。1日の食事全体の栄養バランスをよくするために、卵も1日1個は摂りま

●大豆・大豆製品は、「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む、栄養価が高い食べ物。大豆の主な成分は良質なタンパク質で、脂質は健康にいい油とされる「不飽和脂肪酸」です。ビタミンやミネラル、食物繊維、イソフラボンなどが多く含まれる栄養満点の食べ物なので、毎日食べるのがおすすめです。大豆からできたものは、豆腐をはじめ、豆乳、納豆、凍り豆腐、がんもどき、おから、きなこなどさまざまな食品があります。食べやすいものを選んで毎日取り入れましょう。

●緑黄色野菜は、健康維持のためには野菜を1日350g以上、このうち1/3は色の濃い緑黄色野菜から摂るといいとされています。1日の目安量は生の野菜の状態です。主な緑黄色野菜は、グリーンアスパラや小松菜、さやいんげん、チンゲン菜、トマト、ニラ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草など。ビタミンやミネラル、食物繊維はもちろん、「フィトケミカル」といわれる抗酸化成分を多く含んでいます。毎回小鉢1〜2品は、野菜のおかずも摂るようにしましょう。

●牛乳・乳製品は、良質なタンパク質やカルシウム、ビタミンB2が豊富で、毎日摂りたい食べ物です。特にカルシウムが多く、吸収率もほかの食べ物に比べて高いのが特徴。現代人はカルシウムが不足がちなので、牛乳・乳製品からもしっかり摂っていただきたいです。



脂肪が少ない肉

大豆製品

緑黄色野菜

牛乳・乳製品