

★ 治療院・整骨院

第102号毎月200枚限定発行



千樹館だより

7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7月営業予定表】

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

こんにちは、千島です。

7月は梅雨明けが近づき、だんだんと暑い夏の気配を感じる季節です。夏の風物詩であるひまわりが広がる鮮やかな黄色の花は明るく元気な印象を与え、まさに夏らしいイメージです。

花言葉は、「あなたを見つめる」や「光輝」。輝く太陽のように、情熱的な愛を表現します。7月にはいくつかの伝統的な行事や風物詩がありますよ。以下に、7月の代表的な行事をご紹介します。

七夕（たなばた）：7月7日に行われる五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる日です。七夕は笹を用いて行事をすることから、「笹の節句」とも呼ばれています。由来は中国伝来の七夕伝説（星伝説）にあり、織姫と彦星の逢瀬を祝う行事として広まりました。

お中元（ちゅうげん）：7月15日が目安で、親類やお世話になった人へ感謝の気持ちを込めて贈りものをする習慣です。お中元の起源は、古代中国の「三元」に由来し、日本では先祖の霊を供養するようになり、親類へお供えものを配る習慣が定着しました1。

海の日：7月の第3月曜日に祝日として制定されている日本唯一の祝日です。海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う趣旨で祝日となりました1。

土用の丑の日：梅雨明けと重なる夏の「土用の丑の日」には、縁起の良い「う」のつくものを食べて無病息災を祈願します。うなぎも「う」のつく食べ物で、夏バテ防止に役立ちます。

【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。

「体調管理」

「夏のカラダの不調が夏バテ」の原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されていますのでご注意ください。

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・・・

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

暑さに負けない体力を維持する対策とは

●冷房病は、正式な病名ではありませんが、冷房の効いた部屋に長時間いたり、5℃以上の急激な温度差のある場所を行き来することで、自律神経が乱れることにより起こると考えられています。また、夏バテを引き起こす原因の一つでもあります。症状としては、自律神経失調症に類似した症状がみられるため、冷え、むくみ、頭痛疲労感、肩こり、腰痛、便秘や下痢、不眠、月経不順、など様々な症状が挙げられます。改善・対策としては・エアコンにあたりすぎない。特に、直接あたるとような場所では、膝掛やストールなどを肩に羽織る。・外気との温度差を5℃以内にする。軽い運動を行い、元々備わっている体温調節機能を刺激することが必要です。

●生活リズムや栄養バランスを考え、規則正しい生活習慣をおくることです。

●できるだけ、一日一日ストレスを解消する時間を作る。

●ペットボトル症候群(清涼飲料水(ソフトドリンク)ケトアシドーシス)

糖質を多く含む清涼飲料水を大量に飲んでしまうことで、急性の糖尿病になってしまう状態で糖尿病の一形態です。

スポーツドリンクや清涼飲料水は大量に飲むと高血糖状態に陥ります。

高血糖状態になるとさらに喉の渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまうということを繰り返してしまうことでペットボトル症候群は起こってしまいます。

発症すると、倦怠感・嘔吐・腹痛などを引き起こし、重篤な場合は意識障害や死亡に至る場合もあります。

●将来的にも糖尿病・生活習慣病、合併症の発症のリスクが高まる可能性があります。ペットボトル症候群は、10〜30代の若年層に多くみられています。

カロリーオフや糖質ゼロと表記している商品でも、食品表示法に決められた含有量によって表記できませんので、糖質が入っていないというわけではありませんので、これらの商品も飲みすぎには注意が必要です。

●日常の水分補給には水やお茶を飲むようにしてください。また、お子さんがいらっしゃる方も普段から気を付けるようにしてください。

