

★ 治療院・整骨院

第103号毎月200枚限定発行



千樹館だより

8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：<https://senjyukan.com/>

ご相談メール：[rqqrq026@ybb.ne.jp](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

【2024年8月営業予定表】

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

「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。

こんにちは、院長の千島です。

すっかり真夏を感じさせる季節となり、まさに“盛夏”といったところですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ さて、近年は「夏の節電対策」のひとつとして、お祭りやイベントで“打ち水”が行われているのをよく見かけます。また、飲食店や商店街でも開店前に打ち水をしているのを目にすることもあります。

実は、打ち水は“清涼効果”だけをねらったものではなく、お客様を自宅へ招く際、玄関先や道路に水を撒くことで心地良くお客様を迎えるといった“お清め”の意味もあるそうです。

ところでこの打ち水ですが、実は“清涼感の演出”だけでなく、その“効果”も侮れないそうです。これは少し古いデータになりますが、2003年（平成15年）に東京都墨田区で30万人を超える人が集まった「大江戸打ち水大作戦」の際、実際に気温がどれだけ下がったのかの実験が行われたそうです。その結果、打ち水をしたことで“気温が2度も下がった”という驚くべき結果が報告されました。

さらに、打ち水をすることで道路のホコリも抑えることができたといいますから、まさに打ち水は良い事づくしでもあります。ただし、気をつけなければいけないのは、打ち水を撒くのが効果的なのは、“朝夕の日差しがあまりきつくない時期”だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をする、水がすぐに気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるよりも湿度が高くなってしまふからだそうです。

また、大量に水を撒きすぎるのもあまり好ましくはないそうです。なぜなら、こちらも湿度を不快な状態まで高めてしまう場合があるそうなのでご注意下さい。夏の暑い最中、水に触れる気持良さから思わず“打ち水”をやっってしまうようになりますが、そこは我慢し暑い夏を乗り切っていたでしょう。まだまだこの暑さはしばらく続くと思いますが、冷涼になる“良いアイデア”を考えながら、スポーツで汗をかいて毎日をご過ごしてみることもいいことです。

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？

## 暑い夏にも食欲そそる食べ物とは

夏は暑さがあり、食欲がなくなるといふ人も多いのではないのでしょうか？暑さに負けない体力を維持する対策として、栄養バランスの良い食べ物をとることは大切です。夏は汗を多くかくため、水分や塩分も必要になってきます。食べ物をとらないと夏バテになり、仕事や勉強がはかどらなくなってしまう。夏バテ防止に、さっぱりとした旬の野菜や魚を使った、食欲をそそる食べ物を順番に紹介していきます。

夏に食べたい旬の食べ物といえば、どんな食べ物か思い浮かびますか？夏は食欲がなくなりがちになる上に、気温や湿度も高く、春や秋に比べて体力も消耗しやすいのです。暑い夏でも食べやすい夏バテ防止対策にもなる食べ物食べて、食欲増進させていくのがおすすめです。バテ防止対策の食べ物の中でも、豚肉は特にすすめたい食べ物です。

●豚肉には、タンパク質や脂質以外に、ビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷりと含まれているのです。

豚肉に含まれるビタミンB1には、エネルギーの代謝を促す効果があり、ビタミンB2は皮膚粘膜の生成を促す効果などもあります。特にビタミンB1は多く含まれているので、夏バテ防止対策にもぴったりです。

脂っこいイメージの強い豚肉ですが、夏野菜の豚肉巻きにレモン汁をかけて食べると、さっぱりおいしい夏の食べ物になります。

夏バテ防止対策の食べ物の中で、梅干しもおすすめしたい食べ物です。梅干しは、日本を代表するスーパーフードとして海外でも度々話題に上っています。

●梅干しに含まれるクエン酸には、乳酸を体外に排出する効果が期待できます。乳酸は、身体の疲れの原因ともなる物質ですので、身体に乳酸がたまると夏バテの原因にもなるからです。また、梅干しにはポリフェノールも含まれているので、抗酸化作用も期待できます。

●夏野菜の代表でもあるナスを梅干しで煮ることによって、さっぱりとした食感がおいしい食べ物になります。夏バテ防止対策にぴったりなので、ぜひ試してください。

