

★ 治療院・整骨院

第108号毎月200枚限定発行



千樹館だより

1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

【2025年1月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

皆様、良いお正月を迎えられましたか？？風邪やお酒の飲みすぎでダックリしていませんか？ご家族でゆっくりと過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。また、新年会、成人式等の行事により、普段会わない方と会う機会も増え、屋内における活動も活発となります。インフルエンザやコロナ感染拡大を回避するために、基本的な感染防止行動を実践しましょう。風いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆様は今年も「初詣」に出かけられましたか？お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかったりしますよね

それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになります。また、神社に行くといついつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢占いはいかがでしたか？また、縁起物と呼ばれる「絵馬」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が描かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことはありませんか？実は、奈良時代には馬には{神様の乗り物}とされていて、神社の本物の馬を納まられていたそうです。それが、時を経て、現在のような板の絵馬へと変化していったそうです。

絵馬に自分の願いや目標を書くことで世に中の宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。

さて、これからますます寒くなりますので、自愛しお過ごし下さい。

皆様のにとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

【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。



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈り致します！

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？

毎日ベストコンディションで仕事するために

多くに人が行き交う朝のオフィス街、ほとんどの人は表情も暗くうつむき加減です。背中が丸く、下を向いて、ゲンナリしたお顔で歩いています。歩くとはいってもウォーキングとは異なり、「仕方なく移動している」という感じですよ。

この中には体が疲れていたり、病気を有していたり、体が不調の人もいます。でも、きつとそれは少数派です。ほとんど人は、心の「冷え」があるのでしょ。心の疲れがたまりきっているのしょう。「ああ、これから仕事があ」と、まるで背中に書いてあるようす。これでは、職場に行っても体は動かないでしょう。テキパキと働けそうもありません。頭も、活動が鈍ってしまいそうす。「よい企画が思い浮かぶことはなさそうす。

普通に、その人なりの自分のペースで快適に歩けるときに来ればよいのですが・・・世界的な不況といわれる中、心の冷えはなかなか改善できないかもしれせん。

仕事のつらさは倍増し、今後の夢は消えて、リストラの不安やストレスは増え続けています。こんなとき、心の冷えから脱出して、心の温かさを取り戻すにはどうしたらよいでしょう。

この難題を解くとき、心を温める方法ばかり考えていても、答えは出ないでしょう。

なぜなら、心を冷やしている状態はすぐには改善されそうにもありません。そんな場合は、心とにも生命を担っている体に注目してみましよう。もし、体には悪い部位がない場合、まず、体のエネルギーを減らさないことが大切です。むしろこんなときこそ、体のエネルギーを増えやしていくように努めましよう。

適度な運動や食事の改善によって、ストレスや不安を改善することが可能です。

なぜなら、食事は身体と脳を作る材料であり、睡眠は脳の回復作業であり、運動は、身体にたまった老廃物を押し流したり脳細胞を増やす働きを持つからす。

心のコンディションを整えるテクニックとは

すぐにやれる方法を1つ紹介したいと思います。それは**ネガティブ思考をぶった切る**ことです。ネガティブな思考をすると、まず単純に気持ちが落ち込みますね・・・

落ち込んだ状態（＝**精神衛生がよくない状態**）で何かの作業に**100%全力で打ち込む**のってむずかしいじゃないですか。それに、ネガティブな思考って頭のなかでループしやすいのでそこに貴重な**脳のエネルギーが消費されてしまう**のも大きな損失です。

そんなネガティブ思考へのいちばんの対策が**ぶった切る＝強制終了（リセット）**することです。結論からいうとそれは、**自分のコンディションをコントロールする**ってことです。