

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

第109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

2月号

【2025年2月営業予定表】

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

【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。楽しいお正月が過ぎ、一年で最も寒い季節がやってきましたね。しかし、コロナ感染やインフルエンザの影響のため、全国各地で感染者の増加や体調を崩す方も増えているそうです。2月といえば、皆さんは何を連想されますか？「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という先人の言葉がありますが、自身が感じている以上に2月といえば実に様々な事象があり世の中は動いています。節分には、豆まきという風習がありますが、これも新年を迎えるにあたって、邪気や厄災を追い払うために行っていたものです。厄災や病気を鬼にたとえて「鬼は外」と豆をまいて追い払い、最後は数え年の数だけ豆を食べて、また1歳年を重ねたことを確認しました。この他にも、節分にはその年の吉方に向けて太巻きを食べる「恵方巻」という風習は、大阪の船場の商人の間で行われていた商売繁盛を願う風習が広まったものです。春一番立春（2月4日ごろ）から春分（3月21日ごろ）までの間に、その年に初めて吹く南よりの強い風のことをいいます。この期間に南よりの強い風が吹かないときは、春一番が吹かない年となります。

立春 毎年2月4日ごろが立春の日で、その日から約2週間が立春の期間です。暦の上では、この日から春が始まりますし、かつては1年の始まりの日でもありました。

今でも年賀状に初春や迎春と書くのは、その名残です。

建国記念の日(2月11日)昭和41年(1966年)に「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として定められた国民の祝日で比較的新しい祝日のようですが、もとをたどれば戦前の紀元節という祭日だった日です。紀元節とは、神武天皇が即位した日付けを新暦に直した日を祝日と定めたものです。

戦後、主権在民の憲法の問題にそぐわないとして廃止されていきました。

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？

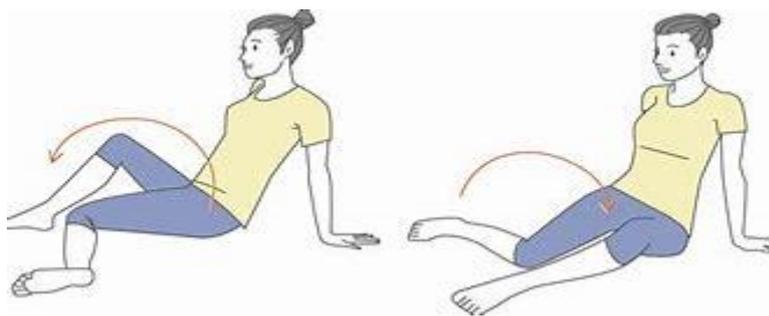
ぐっすり眠って、エネルギーを増やそう①

ぐっすり眠るためには、まず、できれば「快眠」です。ぐっすり眠れると、翌日はスッキリ目覚めて、寝ている間の心身のエネルギーがアップしたことが、実感できます。気持ちよい朝を迎えることができます。「気持ちよい」とは、つまり、「気」の持ち方がよいということです。東洋医学的に「気」は、目には見えない生命エネルギーのようなものです。これがよければ、生命力が増加して、能力を発揮できたり、頭脳が冴えたり、体力が増えたり、テキパキ動けたりするのです。熟睡のために、まずは寝る前の運動のコツを知って下さい。睡眠障害には、寝付けないと悩む「入眠障害」、眠りが浅く夜中に目を覚める「中途覚醒」、朝早く目覚めてしまう「早朝覚醒」があります。一般に「入眠障害」は、脳が緊張していたり、高ぶって興奮してしまふときに起こりがちです。ゆつたりとぬるめのお風呂に入ったり、リラックスできるストレッチをしておくとういでしょう。軽く体を動かすことで、頭の中でゴチャゴチャしていたものが、どこかに飛んでいってくれます。一種も気分転換です。また、体を動かくと体が中から温まります。この「温まった状態から冷めていくというときに、眠くなります。」運動時に刺激されていた交感神経系の活動も、静かにしていると活動が抑えられて、代わりに副交感神経が主体になります。これは、心身がリラックスに向かう状況です。ですから、軽い運動の後、しばらくたつと急に眠たくなるのです。

●身体の大切な股関節と肩甲骨の運動性が大切です。

「最近熟睡が出来なく睡眠不足かな」「歩くとなぜか足が疲れた」「歩くのがおっくう」「階段を上ると息が上がる」「下半身太りが気になる」・・・それは股関節が衰えているサインです。上半身と下半身をつなぐ股関節は、アンチエイジングの要です。股関節をバランスよく鍛えると、全身がスッキリ引き締まり、姿勢がよくなり、外見が若々しく変わっていきます。股関節と連動する肩甲骨も強化することで肩こりや背中のこりが軽くなり、疲労も解消します。疲れにくいタフな体が入ります。週2～3回程度で体の変化が実感できるはずです。

股関節を支点として可動域改善運動を行う 15回×3セット



膝を立てて交互に膝を左右に内側落としを行います。