

★ 治療院・整骨院

第110号毎月200枚限定発行



千樹館だより

3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3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	17	18 休	19 休	20	21	22
23	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。

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。3月に入り、ようやく春の気配を感じられる季節になりましたね。うらうらと春の訪れを感じる3月ですが、3月といえば、『東日本大震災』が思い出されます。1000年に一度の未曾有の大震災「3.11」から、早いものでもう14年と40日が経ちました。本当に時の流れの早さに驚いてしまいます。時折テレビで目にする震災の映像を見るたび、昨日の事のように感じるのは私だけではないでしょう。最近全国各地で強い地震がたびたび起きているせいか、今でもあの日から継続した日々が続いているように感じてしまいます。今なお被災地では不安の中で暮らしている方は大勢いらっしゃいます。

そういった方々にとっては本当に辛く、大変な14年だったのではないかと、胸中察するにあまりあります。

また、この14年で起こった変化は、もちろん環境の変化もあるでしょうが、多くの人にとっては心の変化も大きく与えたことと思います。特に、若い人達が「ボランティア」や「復興支援」に携わる姿は、厳しい現状の中でも光明が差す思いでした。また、「日常生活を送るために必要不可欠な“モノ”に対する考え方」も変わった方は多かったのではないのでしょうか？モノとは食べ物はもちろん、エネルギーや住宅など多岐に渡りますが、モノにあふれて生活することは決して悪いことではないと思います。しかし、慣れとは怖いもので、当たり前すぎるとどうしても感謝の気持ちは風化してしまうような所があります。ですから、この震災ではモノに対する感謝の気持ちを持つ大きなきっかけにもなったように思えます。この震災は間違いなく歴史の1ページに刻まれると思いますが、現状では、まだ『過去の出来事』として捉えるには早く、今なお続いている現在進行形と考えることが、とても大事なのではないかと考えています。今一度、『自分は被災地や被災地の方々のために何ができるのか？』、こういった質問を自分自身に問いかけてみることで、「3.11」を乗り越えていくことができるのかもしれない。

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？

ぐっすり眠って、エネルギーを増やそう②

睡眠の要素にはたくさんあります。その中の一つ、体温の変化も熟睡に大きく関わっているのです。また、睡眠というと夜の過ごし方で決まると思っている人もいますが、でも、現実には夜だけではなく、朝の過ごし方から、すでに熟睡できるかどうかどう関連があるのです。

朝起きたら、まず、カーテンや雨戸を開けて、朝の明るさを感じましょう。
もし、雨天でも深夜の暗さと、朝の明るさは違います。

朝の光を感じると、その14時間後も脳の松果体ではメラトニンと呼ばれる一種のホルモンが多量に分泌されます。さらにその2時間後、そのタイミングで寝付くと、睡眠を司るホルモンであるメラトニンの作用で、ぐっすりと眠れます。つまり、朝6時に起きて朝日を感じておくと、その14時間後の夜10時頃が、よく眠れるタイミングといえます。朝日を感じるのには、室内の窓ガラス超しても効果があります。でも、朝起きて何となく室内でゴロゴロしているような生活では、夜になってもメラトニンは、一時期に多量には分泌されません。これでは、睡眠は促されませんから睡眠障害の一因になります。朝の過ごし方も大切です。昼は、やはり太陽の明るさを感じ、できればその太陽の明るさを感じながら適度の体を動かしておくことが必要です。

夕方になったら、夕陽を眺めることが理想です。夕陽のオレンジ色の光は、本能的に「一日」の労働は終わり」のサインになります。オレンジ色の光は、活動していたときの交感神経が優位な状態から休む時間帯になり、副交感神経が優位になります。

日本人は、もともと農耕民族です。

農業は太陽の動きに伴い活動していたので、特にこの太陽との関わりが、濃厚かもしれません。つまり、体の「朝ですよ」と知らせ、その後は「昼は動く」を実行し、夕方からは労働を終えて徐々にくつろいでいき、夜は寝るのが自然の流れなのです。この自然の流れに沿った生活を心がけることが、快眠へ導く一番の近道なのです。

