

★ 治療院・整骨院

第112号毎月200枚限定発行



★ 千樹館だより

5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5月営業予定表】

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

こんにちは、院長の千島です。

新緑爽やかな5月となりましたね。何かと慌しい年度始めから早ひと月が過ぎ、気分も少し落ち着き、陽気にも誘われ、何となく体を動かしたい気分になっている方もいらっしゃることでしょ。

●今回はストレス解消法と呼吸の関係についてお知らせします。

●気楽な腹式呼吸「ため息健康法」とは??

ため息とは体の中にたまった「悪い気」のこと。どこでも簡単にできる「ため息健康法」で、深い呼吸をし、もっと気軽にリフレッシュしましょう。

●ため息とは体の中にたまった「悪い気」のこと

疲れたとき、ストレスがたまっているときには、自然に「は～」っとため息が出てしまいます。しかし、「ため息をつく」と、幸せが逃げる」とよく言われますが、果たして本当でしょうか。

ため息は自律神経のバランスを整えるための「自律訓練法」でも、とても重要な要素として取り入れられています。ため息とは、体の中にたまった「悪い気」のこと。吐かずに溜め込んだままにしておくと、ストレスが蓄積し、不安感や自信の喪失などのマイナス思考を引き起こします。忙しい毎日では、胸筋を緊張させ、「胸」で息をすることが多くなっています。しかしこの方法では、呼吸が浅すぎて全身に酸素が行き渡らず、深いリラクゼーションを得ることはできません。

浅い呼吸がエスカレートすると、興奮して自然に呼吸が速くなり、ひいては過呼吸を招くこともあります。過呼吸が悪化すると、どうなるでしょう。立ちくらみや手足の冷え、胸の圧迫感、動悸、過換起症候群（発作的に呼吸が速くなり、呼吸困難になる病気）などの症状につながっていくこともあります。

●ため息は腹式呼吸の「吐く息」と同じ

一方、ため息は体の中心（横隔膜）から深～い息を吐く方法です。つまり、リラクゼーション法の定番である「腹式呼吸」を自然にやっているのと同じことなのでため息により体の中から悪い気が吐き出され、その反動で深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、内臓の動きが活発になり、血行が促進されます。そして、全身に新鮮な酸素が行き渡り、心身ともにリフレッシュすることができるのです。

【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解決

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。

特集・花粉症予防策と調整法

- 外出時はマスクを装着する
- 帰宅時は洋服についた花粉を払ってから入室する
- 帰宅時はうがいと洗顔をして花粉を洗い流す

●当院では花粉症の治療を受けています！
いつでもご相談ください。

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？

毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大事な栄養素④

●健康を維持するために不可欠なミネラルもエネルギーがスムーズに作られるのを助け、体の機能を正常に保つためには欠かれない栄養素です。カルシウムや鉄、ナトリウムなどの体に必要な「必須ミネラル」は16種類あり、体の調子を整える役割をしています。必須ミネラルは体内では合成できないため、食べ物から摂ることを心がけましょう。美容と健康のために1日3食バランスよく食べた方がいいとはわかっていても、何をたべたらいいでしょうか

●玄米・雑穀米を主食とするご飯やパン、めん類は、主に炭水化物を中心とした体のエネルギー源になるため、毎食欠かさず摂りましょう。その中でも毎日食べた方がいい食べ物でおすすめしたいのは、「玄米・雑穀米」。玄米は稲からもみ殻を取り除いたもので、白米よりもビタミンB1は約5倍、ビタミンEは約1.2倍多く含まれています。食物繊維も豊富で、便秘を改善して腸をきれいに整えてくれます。

●玄米は白米に比べると消化されにくいですが、その分腹持ちがよくダイエットにもおすすめです。胃腸が弱い方は、水を多めにして柔らかく炊き、しっかり噛んで食べると良いですよ。玄米のモソモソした食感が苦手な方は、白米に雑穀を足して炊くのもいいでしょう。一般的に売られている雑穀は、ひえやあわ、アマランサス、キヌアなどをミックスしたものです。白米と比べると、ミネラルやビタミンB群、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

●青魚は肉中心の食生活になり魚を食べる機会が少ない方は、1〜2日に1食は青魚を食べるのが理想的。美容と健康のためにもおすすめです。青魚の主な成分は良質なタンパク質で、食事で補給しないと摂れない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。青魚の一番の特徴は、「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」といった体に良い油が豊富なこと。DHAを十分に摂ることで、脳の神経細胞が活性化されるといわれています。またDHAとEPAは、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用もあるため、健康のために毎日食べることを心がけましょう。ビタミンB群やビタミンD、カルシウムなども含まれている青魚ですが、生臭さが気になる方は缶詰を利用してみてください。



玄米
雑穀米
青魚