

～お体の調子はいかがですか？～

# きむらカイロ通信

## 〈今月の情報〉

- . . . . . ご挨拶 (木村)
- . . . . . 院長からの特報! 「湿気の多い時期に、体がだるくなる理由」
- . . . . . スタッフの素顔がわかる 「つぶやきの森 vol.8」
- . . . . . 読まなきゃ損する?! 院長の日常ネタ 「シリコンスチーマーとふしぎなお皿」
- . . . . . 村尾の小話シリーズ・第一弾 「節電をしながら夏を涼しく過ごすヒント」

## ご挨拶

こんにちは。きむらカイロの木村です。とても暑くなりましたね。皆さんも熱中症にならないように、十分ご留意ください。水分をたくさんとって、汗をたくさん出してください。

さて、今月から「**きむらカイロ通信**」を始めたいと思います。内容は、皆さんから頂いた質問、季節ごとのお役立ち情報、きむらカイロスタッフブログなどを公開していきたいと思います。

皆さんの健康へのサポートをと思い、発行しますが、きむらカイロ側からだけの一方向的な情報公開になるのは、あまり望むところではありませんので、お知りになりたいことがあれば、どんどんスタッフにご連絡いただけないでしょうか。

今後ともきむらカイロをよろしく願います。



## 湿気の多い時期に、体がだるくなる理由

湿気の多い時期になると、からだのだるい、関節が痛い。

どうしてでしょうか？理由は・・・

この時期、ぎっくり腰・寝違いが比較的多くなります。

そして、からだのだるい、関節の節々が痛くなります。それにはさまざまな原因がありますが、一番大きく関与していることをお伝えします。

人間の体は、環境が変わるにつれて、常に変化していきます。

体の外の湿度が高くなると、関節の中のお水の量も変化します。つまり関節の中のお水の量が、ほんの少し増えるのです。

お水の量が増えると、関節の距離が遠くなり、力の伝達にロスが増え、力が伝えにくくなります。

ロスが多く、力の伝達力が落ちるために、体がだるくなります。

また、体の中の圧が変わり、体内で行われている化学反応も、

いつもとスピードが変わってきます。

関節の距離が遠くなる

（遠くなる方向は捻挫方向です）と、

ぎっくり腰や寝違いが起こりやすくなります。

関節の周りの組織にも影響し、関節痛が発生します。また、湿度が多く暑い  
ため、体を動かす機会が少なくなることも大きく影響するでしょう。

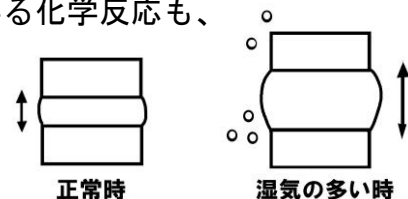
では、どうすれば、予防となるのでしょうか。

湿度が高くなると関節の距離が遠くなる。これによって、色々なトラブルになる  
ので、答えは単純です。

できるだけ、体を動かし、関節を圧縮することです。

歩けば、だるさや関節痛、ぎっくり腰、寝違いの予防になるのです。

ただし、今の季節は暑いので、できる限り気温の低めの時間を選択して、  
十分水分補給をして歩いて下さい。汗をかけば、夏バテ防止になりますよ。



今月は、「もしこの職業についてなかったとしたら、何をしていましたか？」 & 血液型、子供のころよく見ていたアニメ

## 木村



建築家になろうと思っていました。  
構造物が大好きです。  
今もよく構造物を見学しています。

O型・マジンガーZ

## 村尾



商店街の片隅で豆腐屋を営みたいです。  
朝から豆腐や油揚げを「モクモク」と作って、おいしい豆腐を食べてもらいたい…。夢です。

B型・未来少年コナン

## 絵子



小学校の高学年の頃の夢は、歌のおねえさんになることでした。余談ですが、今の「おかあさんといっしょ」のたくみおねえさんって、アキバ系ですよね…？

A型に見えないけど、A型・キン肉マン

## 岸野



僕は以前、ホテルマンになりたいと思っていた時期がありました。ホテルのフロントではなく、ドアマンや荷物を運ぶ人です。存在感を出しすぎず、キビキビと振る舞う姿がカッコイイです。

A型・ドラゴンボールZ

## 青木



パティシエにあこがれますね！あんな可愛いものを作る技術、うらやましいです！自分でも作ってみたい！そして食べたい。チョコケーキ！チーズケーキ！…etc。

A型・セーラームーン

## シリコンスチーマーとふしぎなお皿



最近、わたしは、妻の反対を押し切り、シリコンスチーマーとふしぎなお皿を買いました。

これは、わたし個人の感想で、商品を否定するものではありませんが…と前置きをさせていただきます。

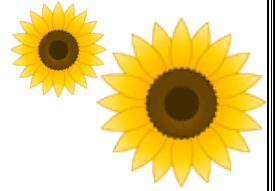
シリコンスチーマーはかなりのすぐれものと思います。

ヘルシーで手軽で、当院の患者さんも随分とお持ちのようです。

ふしぎなお皿は、電子レンジで焼きものができるお皿です。電子レンジで発生させるマイクロ波にお皿が反応し、遠赤外線を出すため、焼きものができるのです。油を使わなくてもいい分、ヘルシーな点は良く、手軽に焼ける、魚も焼けるため、後片付けも簡単なはずですが、唯一欠点があります。それは、レンジ内が飛び散りで汚れることです。説明書では、クッキングペーパーを使用するように書いてありますが、それでも少し汚れます。妻からは、二度と使わないように、叱られました。夕飯でおかずが不足したときに、ソーセージを焼いていたのですが、禁止となりました。残念…。そもそも出されたもので、済ませなさいとまで言われ、更に残念…。

木村の話  
でした。





先日休みの日の午後に自宅で涼んでいましたら、室内の温度計が35.3℃を指していてびっくりしました。でも今年はなかなかエアコンのスイッチが入れづらいです。全国的に節電が叫ばれていますので、みなさんもエアコンのスイッチをなかなか入れづらい心持ではないかと思えます。

今回は節電を行いながらなるべく涼しく過ごすヒントを書いていきたいと思えます。それはお水の気化熱です。お水の気化熱はとても大きいので、温度を下げて安定させるのに効果的です。

私が子供のときはよく家の玄関の前に打ち水をまきました。打ち水はお水をまくことで、その水が蒸発する際に必要とする気化熱を利用して、水をまいた周囲の熱を取り除く効果があります。また水をまいたところの温度が低くなり、周囲との温度差が発生します。その温度差のために微風が発生します。この自然の現象をうまく利用したのが、打ち水です。この季節の関東地方は風向きが、南や西からが多いものですから、打ち水は玄関やベランダなどの風の通り道に、南側や西側に打ち水をするのが効果的だと思えます。

みなさん今年の夏は扇風機をお使いになっていると思えます。扇風機を一工夫していただきますと、涼しさが増します。扇風機の前に生地の薄いタオルを水でぬらして広げます。扇風機とタオルとの距離はだいたい30cmくらいです。この状態で扇風機を回しますと、涼しさが増します。実験したところタオルのありなしで、温度が0.5~1℃ほどの変化がありました。タオルの代わりに氷をお皿に盛って置いておくのも効果があります。

私の息子は汗をあまり書かない体質なので、どうしても体がほてりやすい体質で、毎年ゴールデンウィーク過ぎから夜「暑くて寝れない」と言い始めます。そこで私が息子にしていることがあります。それは水で濡らしたハンカチで息子の手足を拭いてあげます。手足に水分がついてそこに扇風機の風が当たると、これまた気化熱で熱が奪われ体温が低下します。そうすると体のほてりが取れて自然に寝てしまいます。もしご家族に「夜暑くて眠れない」と話している方がいらっしゃいましたら、ひとつ試してみてください。



村尾 謙



～きまぐれ情報～

## 今月はカンタン風水術

### 快眠できないお悩み編

なかなか快眠出来ないという方、寝室に注目！まず、枕が窓のすぐ下にあるのは凶です。それと、鏡が寝姿を映す位置にあるのは良くないので、あったら移動させてみましょう。

派手な色も寝室にはあまり良くないのですが、1Rや1Kなどの場合は、  
全体的なバランスが整うように工夫しましょう。

恋愛向上のピンク色などは陽の気質でも用途が違うので気にするものではありません。

※ちなみに知らず知らずのうちに肩などに力が入ってしまい  
寝ている間、寝返りをうたない為、朝寝覚めが良くないのかも  
しれません。気がついたときに深呼吸をして体の力を抜きましょう！

## ▽編集後記

6月に入ってからは、お風呂は水風呂に入っている木村です。毎年6月半ばから9月半ばまでは、水で頭や体を洗っています。7月に入ってからは、お風呂に水をため、よく浸かって体を冷たくしてから、アイスノンを枕がわりに寝ています。2時間ぐらいは、気持ちよく寝れます。夜中に暑くなったら、また水風呂に浸かりに行きます。毎年、こんな感じで、エアコンなしで過ごしています。

さて、来月はお盆休みをいただきます。毎年、実家の愛知に家族全員で帰ります。2年連続隣の岐阜県の郡上八幡に行っています。郡上八幡は川のすぐきれいなところで、生活用水は、川に流すことを禁じられているため、滑りもほとんどなく、澄んで冷たくて気持ちいいです。家族で川で魚取りをしたりして楽しんでいます。魚は川に潜れば、手にとれるような感じで結構泳いでいますが、ちなみに一度もとれたことは、ありません。今年は是非と考えています。

### ■治療院からのお知らせ

**8月のお盆休みは、8月15日(月)～8月19日(金)です。**

**よろしくお祈りします。**

**きむらカイロフラクティック・吉祥寺**

**0422-41-3240**

東京都武蔵野市吉祥寺南町 1-11-11 武蔵野ビル5F

営業時間：10:00~21:00

予約制 休診日：火曜・祝日 土日診療

きむらカイロ

検索

