

きむらカイロ通信

Vol.9



2012年7月19日発行

「入道雲 モクモク」号

ごあいさつ

みなさんこんにちは。きむらカイロプラクティック 村尾です。

もうすぐうっとうしい梅雨も終わり、季節は夏になります。この時期はみなさん「夏休み」を取られたりして、生活習慣に変化が見られます。また夏の暑さとクーラなどの多用により体調を崩しがちです。

そんな暑い季節をみなさん元気に過ごしていきましょう。

きむらカイロプラクティック 村尾

スマートフォンと首痛の関連について 村尾 謙

最近患者さんのご症状を聞いていましてある事に気づきました。それは「首を下に曲げると痛い」という方がふえたことです。そんなおりにテレビ番組を見ていて「これだ!」と思いました。その番組では「スマートフォンを歩きながら使用すると、従来型の携帯電話に比べて視界が狭くなるため、歩行時の事故を起こしやすい。」という内容でした。

そのニュースの中で私が注目したスマートフォン操作時の姿勢の特徴は次2点です。

- ① スマートフォンは長い時間画面から目を離さないで操作してしまう。
- ② スマートフォンは重量が重いため、体に近づけて操作してしまう。そのため首の角度が下に大きくなる。

当院でスマートフォンと従来型携帯電話の使用時の姿勢を比較してみました。

- ① 頭が下を向くため、頸椎が下に曲がる様な状態になり、首を下に曲げると首の痛みを誘発させる。
- ② 電車などで座って操作をする時に、従来型携帯電話を操作するときよりも猫背や浅座りになりやすいため、骨盤も歪みやすくなる。

そこで対策ですが、

- ① スマートフォンを使うときはあまり首を下に曲げない様にする。
- ② 一回の使用時間をなるべく15分程度にしよう。

スマートフォンはとても便利な道具ですが、長い時間連続で使用しますと、骨格に負担が掛かります。そうしますと今回の様な症状を誘発する可能性があります。皆さまもご参考されて、スマートフォンで便利で楽しい生活を送ってください。



スマホだと頭がより下を向くため
首や骨盤に負担が掛かる



スタッフのひとりごと

木村 康彦



今年の夏休みは、ディズニーミラコスタに家族で宿泊予定です。現在小4の娘が5歳の時に、「パパ、ディズニーに泊まりたい」と言ったので、「家はそんなお金持ちじゃない、自分で貯金すれば」と話したら、それから貯金魔となり、5年後の今年、娘のお小遣いで家族全員楽しむことができます。次も貯金してくれないかな？

今年のはじめから、早起き実践中です。当初、仕事や勉強、家事がたまりすぎて、時間捻出のため、苦肉の策でしたが、生活にゆとりができました。子供たちは寝ているので、とても静かで集中できます。日の出の時間の変化に季節を感じるなんて余裕も。ただ、どんなに早く起きて朝は時間がすぎるのが早いですね。起床時間はバラバラで、4時半の日もあれば、6時過ぎの日もあるのですが、かえってそれが良かったのか、意外と継続している自分に驚いています（自分に甘いワタシ）。あらためて、毎日4時半起床の院長を見直しました。

木村 絵子

FBはじめました！



村尾 謙



きむらカイロ 村尾です。今年の夏休みは家族で台湾旅行を計画しています。家族そろって美味しいものを食べたり、街を散歩したりと今から楽しみですが、唯一つ心配があります。

それは台風です。台風に直撃してしまうと、飛行機が飛ばないので帰ってこれない。これが心配です。あと息子と二人で横浜に一泊旅行も計画しています。これも楽しみです。

きむらカイロのあおきです。ようやく暑くなってきましたね。

これから夏本番と思うと、暑いのが苦手な私としては憂鬱です。

しかし！楽しみなこともたくさんあります！例えば、花火！お祭り！怖い話の番組！

浴衣！着物が好きなので、夏でもできるだけ着物を着れたらいいなあ、と思っています。

自分の浴衣作りにもチャレンジしてみたいです！細々したことなので、

肩や腰に痛みが出そうですね・・・冷やしながら頑張りたいと思います。

青木 絵里



岸野 浩之



こんにちは、きむらカイロの岸野です。

皆さんは夏場の暑さ対策はどうしていますか？僕は大学の頃から、夏場は甚平で過ごすようにしています。（甚平で通っていました。（*^）v）軽くて、通気性も良いですし洗ってもすぐ乾くのが良いですね。着たことない方はぜひ試してみてください。ただその格好で電車に乗ると注目を集めやすいので、外に出るのは慣れが必要かと思います。

8月のお休み 火曜日定休

8/13（月）～8/17（金）まで夏休みを頂きます

ご感想メールお待ちしております

kimura3@paw.hi-ho.ne.jp



きむらカイロプラクティック・吉祥寺

0422-41-3240 火・祝定休 土日診療

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5階

☆きむらカイロスタッフブログ（木曜更新）好評！