



ごあいさつ

こんにちは、きむらカイロプラクティックの岸野です。暑さも少しずつ落ち着いてきて、私の住んでいる辺りでは家に帰る頃になると鈴虫の音色が聞こえてきます。

9月8日頃（今年は9月7日）を白露（草の葉に白い露が結ぶという意味）というそうで、たしかに帰る時自転車のサドルが露に濡れています。日中は暑い時もありますが朝夕はこれから少し冷える感じてくる頃です。夏の疲れも出る頃ですので、皆さん体調を崩さないようお気を付け下さい。

「歩くとどんな良いことが体にあるの？」

人は歩くことで、体の色々な機能の働きが良くなっていきます。今回は歩くと人の体にどのような良いことがあるか考えてみました。

- ① 人の骨格と筋肉は二足歩行を行うために進化しています。そのため歩行運動をすることで、ほぼ全ての骨格と筋肉を運動させる事が出来、**筋肉と骨格、関節の調子を良い状態に保ちます。**
- ② 歩くときの筋肉の動きを利用して**体全体の血流が良くなります。**その結果**心臓の負担を軽減します。**これは**足のむくみも抑える効果**があります。
- ③ 脳への血流量が増えます。そのため**脳の機能が活性化されます。**また血流量の増加は脳の冷却を促進し、脳の機能を活性化します。これらは俗に言う「ボケの防止」に役立ちます。
- ④ 歩行運動は脳と脊髄を取り巻いている「脳脊髄液」の環流を促進します。
- ⑤ 血流が促進されますので、腎臓などで行っている排泄機能の負担を軽減します。
- ⑥ 歩行運動は腹部の横隔膜が自然な上下運動を行い、これがポンプ状の働きをして心臓に血液を戻す働きを助けています。また横隔膜は肺の下部に接しているため、横隔膜が肺をポンプ状に動かすことで呼吸運動を助けます。この横隔膜の運動は**心肺機能の負担を軽減します。**
- ⑦ 胃や腸に適度な振動が加わり、**食べ物の消化を助けます。**自然な便意を催し、排泄を助けます。これらは内臓の負担を軽減します。
- ⑧ 背骨の両側に自律神経が多く存在します。背骨に適度な振動が加わり、**自律神経の働きが改善します。**
- ⑨ 外を歩きますと、日々環境が変化します。その変化に対応することで、**発汗や免疫反応などが円滑に行われるようになります。**

この様に歩行運動は体の色々な機能の働きを助けています。

暑さもひと段落してきました。皆さんも積極的に歩いていただき、健康な日々をお過ごしください。



スタッフのひとりごと

木村 康彦



きむらカイロの木村です。

今年の夏の思い出は、長野県奈川の患者さんの畑で、家族で野菜を収穫させていただいたことです。採りたてのピーマンをそのまま食べた味が忘れられません。

5つも食べてしまいました。そのあと、上高地、乗鞍岳と名所を訪れました。再建されていない城、犬山城・姫路城・彦根城の最後、**松本城**へ行き、これで4つの城を全て制覇できて満足しています。

昔から暑いのは得意でして、汗がタラタラ垂れてくるのに快感を覚えます。人より汗腺が発達しているのでしょうか？反対に夏場のクーラーは苦手で、必ずカーディガンを持ち歩いています。さて、このお盆は愛知県一宮にある主人の実家へ。帰省中の夕飯は私が全てこしらえるのですが、何を作っても義母が「おいしい、おいしい」と喜んでくれるのが嬉しいです。今月末からその義母を我が家に迎えることに。3LDKに大人3人子供2人！断捨離の毎日で、小学校から集めていた「美味しんぼ（マンガ）」とも涙の別れ。私の鬼嫁話のネタができれば、またここでご紹介しますね～！

木村 絵子

FB やっています！



村尾 謙



皆さん こんにちは 村尾です。皆さんは暑い夏をいかがお過ごしになりましたか？私は仕事が終わって、家に帰ってから音楽を聴くことがあります。普段はクラシック音楽を聴くことが多いのですが、暑い時期はジャズを良く聴きます。この夏よく聴いたのが「エラ アンド ルイ」というアルバムです。ジャズの歴史を体現しているエラとルイの掛け合いを聴いていますと、その日の疲れも自然に消えていきます。有名なスタンダードのナンバーもゴキゲンです。

こんにちは。蒸し風呂のような日が続いていますね、外に出るのが億劫でなりません。つい最近旅行で東北へ行きましたが、とても涼しくてこんなにも違うものかと驚きました。東京の暑さは半端ないですから、皆さんくれぐれも熱中症にはご注意ください。ちなみに、岩手県に「鉄神ガンライザー」というご当地ヒーローがいるのをご存じですか？とても面白くてシャーペンとストラップを買ってしまいました。ぜひ、機会がありましたら観てみてください！

青木 絵里



岸野 浩之



今回のお盆休みは岩手県へ行ってきました。「お宿」よりも、「食」の方に重点を置いて贅沢をしたのですが、その中で一番の贅沢だったのが、「前沢牛」です。岩手県のブランド牛なのですが、今までこういったお肉は食べたことがなく、楽しみにしていました。普段食べている牛肉と違って臭みがなく・・・おいしかったです！世界遺産の「平泉」も良かったのですが、「食」も旅行の楽しみの一つです。また食べたいです。

10月のお休み 火曜日定休

◇ 10/8 (月) /22 (祝)

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！