

2012年10月4日発行

ごあいさつ

こんにちは青木です。10月に入り空気が澄んできたこともあって、最寄り駅から家に帰るときに見る月が、前よりきれいに見えるような気がします。さて、私が小学生の時は10月に運動会がありました。今は6月ごろの学校も多くなったようですね。小学校から音楽が聞こえるとワクワクします。私は運動会の雰囲気は好きですが、自慢できるものは・・・無いです♪（ちなみに徒競争ではだいたい2位か3位でした）(^_^;)

「運動会でトラックを左まわりで走るのは何故？」

こんにちは。きむらカイロの木村です。

暑さが和らぎ、この号のタイトル通り、運動会の季節です。

今回は、運動会などで、トラックを左まわりで走る理由を考察したいと思います。もちろん、いくつか理由はあるのですが、私は体の構造とい視点から考えてみます。

左まわりで走る、それは**心臓の位置と傾き**に関係します。

心臓の位置は、左胸に存在しているようにイメージされている方が多いと思いますが、実際、胸の左にあるのではなく、

ほぼ中央に位置していることはご存じだったでしょうか。

心臓の先端部分（下の部分：心尖といいます、図1参照）は、左側を向いています。これが、左まわりで走る理由と関係するのです。

心臓内の血液の流れは、心臓の上の部分より、血液が中に流れ、先端で折り返し、心筋の収縮により、心臓の上側へ放出されます。

右回りに走った場合、心臓の先端部分の血液への遠心力が左側に働き、左側を向いている心臓の先端方向へ、血液を押しつける力がかかります。ただですら、走って心臓に負担がかかっているのに、先端の壁へ押しつけられることにより、収縮して血液を上へ押し返す心筋には、さらなる負荷が加わることになります。

また、ハイスピードで走っていて、左まわりから、右まわりに切り替えると心臓への負担が急激に増しますので、心臓が弱い方は気をつけましょう。最近では、ジョギングをしている方が増加しています。

走る時は、急激なダッシュ、方向転換は避け、コースは左まわり中心を選ぶ方が心臓に余計な負担をかけず、得策です。

図1

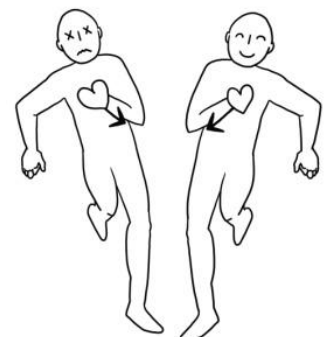


図2 右回りに走る人(左)
と左回りに走る人(右)

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。きむらカイロの木村です。先日の休日に、千葉県船橋市のアンデルセン公園に行ってきました。Google mapで、車の所要時間を調べたら、50分ぐらいだったので、レンタカーを借りて行きました。が、借りたレンタカーのナビがとても悪く、首都高を1区間だけのせられたり、一方通行を逆走させられたりと、結局3時間もかかって到着しました。帰りは、持っていったタブレットで調べながら走り、少し早く帰ることができました。ナビには気をつけないと・・・。

主人の母がうちにきてから、ぐうたら嫁になった絵子です（え？昔から？）。仕事から帰ると、夕飯が出来ていて、洗濯がたたんであり、息子の保育園のお迎えも済んでいて、**モー、至れり尽くせり**です。時間と心に余裕ができたので、子供に優しいママになった気がします。おばあちゃん効果ってスゴイ！ヒトという生き物がここまで増えることが出来たのは、生殖年齢を超えてからも長生きであるメスが、その娘や血縁者の子育てを援助したからだ（おばあさん仮説）、なんて言いますが、その真偽はともかくとして、おばあちゃんがいてくれるって本当に助かります！！

木村 絵子

FB やっています



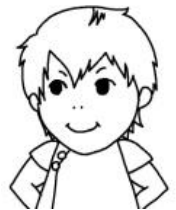
村尾 謙



みなさん こんにちは。きむらカイロ 村尾です。暑さも一頃よりは落ち着いてきました。最近、私は**司馬遼太郎**さんの本を読み漁っています。数か月前に古本屋で「**鷲の城**」を手にとって読んでからハマってしまいました。今は「**胡蝶の夢**」を読んでいます。幕末の蘭医学者の物語ですが、当時の身分制度や、鎖国などで西洋の医学がまだ受け入れられていないことへの主人公の苦悩などをテーマにしています。私も人の体をさわる者として、興味と共感を持って読んでいます。

こんにちは、青木です。私はとうとうやってしまいました。なんと、「**3DS LL**」を購入したのです。「買ってはいけない、やってはいけない！」と、自分を止めていたのに・・・。「**新お絵描き教室**」というソフトのCMを見てしまったばっかりに（泣）すごいですね、広告の力って。最近休みの日は雨が多いので家の中でゲームしてるか、着物コーデを考えているかのどちらかです。

青木 絵里



岸野 浩之



こんにちは、スタッフの岸野です。今住んでるところに引っ越してきてちょうど丸1年になるので、先日家の大掃除的な事をやりました。同居ペットのフェレットたちのケージを全部洗ったり、溜まりに溜まった漫画本をしまったり（衣装ケースに入れただけですが(^_^;)）だいぶすっきりした気がします。この時期に大掃除っていうのもありですね。最後にくん煙タイプの殺虫剤を家中で焚いたのですが、**家に戻るのが早すぎて恐ろしい目に会いました。**(+o+) その分効果は期待できそうです。(^-^)

10月のお休み 火曜日定休

☆ 10/8, 10/22 もお休みします。

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！