



2012年11月15日発行

### 「馬肥ゆる秋」号

#### ごあいさつ

こんにちは！木村絵子です。朝晩めっきり寒くなり、すっかり秋ですね。こないだまでガサゴソと騒がしかった庭のカメ3匹も、おとなしくジッとしている日が多くなりました。そして、食べ物が美味しくなる「馬肥ゆる秋」、私も肥えます。焼き芋には目がないし、梨は果物の中で一番好き。さんま苦いかしょっぱいか、ハラワタがまた美味で、ご飯も日本酒もすすみます。皆さんの秋の好物はなんですか？

木村 絵子

#### 年末の掃除で体を痛めないコツ

皆さんこんにちは。きむらカイロ 村尾です。寒い日が続く様になり、季節も年の瀬が近づき日々の生活も慌ただしくなってきた方も多いのではと思います。そこで今回は 新しい年にむけて家の掃除をするという方へ、掃除をして肩や腰を痛めないためのコツをまとめてみました。

まず年末の掃除で 皆さんの痛みやすいポイントをまとめてみました。

- ① 部屋の高い所や部屋の隅に手を伸ばしての作業が多くなる為、首や肩関節を痛める。
- ② 押入れなどの整理で、重たい物を持ち上げた時に腰を痛める。
- ③ 庭掃除など長い時間 かがみこんでの作業で腰を痛める。

毎年 皆さんにお話しを伺っていると、年末の掃除ではこんなポイントで皆さん痛めています。年末の掃除は普段出来ない所を行うため、どうしても腕などを伸ばしての作業が増えるため、首や肩関節を痛みやすいようです。また無理な姿勢で重たい物を持つ機会も増えます。

それではどんな点に注意して年末の掃除を行うと良いのでしょうか。まとめてみました。

- ①高い所や部屋の隅の作業には、踏み台などを用意して、なるべく腕を伸ばさない様に作業する。
- ②重たい物を持つ時は、その前に足踏みを10回してその後に持つ。中腰で持たない。
- ③かがみこんでの作業は、アラームなどを使い、15分ごとに体を起してひと休み。
- ④掃除の後は、負担の掛った肩関節や骨盤のアイシングをしましょう。

年末のお掃除 上のポイントに注意をして掃除をしてみてください。お体を痛めにくくなります。

それでは皆さんお体をご自愛ください。



文 : 村尾 謙

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



最近、「漬け」にはまっています。先日は、塩麴漬けした鶏肉を焼いて食べました。味は、想像以上ではありませんでしたが、肉の柔らかさはとてもよかったです。巷でも、塩麴が流行っている様ですが、意外と簡単にでき、化学実験のようで面白いです。たまに作る料理だからでしょうね。毎日作ると思うと炊事は大変です。今度は西京漬けを銀だらで作ってみようと思います。お店で買うと高くて手がでませんので。良い味でしたら、レシピをご報告します。

30代後半に突入し、白髪と老眼とほうれい線が気になりだした木村絵子です。アンチエイジングのために、りんごをよく食べるようになりました。きっかけはある女性の患者さんの一言。その方は、年齢より十も二十も若く見えるいわゆる「美魔女」。特別なことは何もしていないとおっしゃるこの方から、「りんごが大好きで、毎朝食べずにはいられないの」という話を聞きだしてから、意識して食べるように。歯・顎のためにあえてジュースにせず、そのままシャクシャク！「美肌のため〜♪」と言ってりんごを頬張る10歳の娘をつい陰惨な目つきでにらんでしまう今日この頃です。つるつる肌のクセにい！！

### 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。秋もだいぶ深まってきましたね。私はこの季節にはブラームスの音楽が聴きたくくなります。40代になってからその傾向は強くなりました。夜 家に帰り独りでブラームスの音を聴いています。その時は彼のピアノ曲などを好んで聴きます。僕の好きな曲で「間奏曲作品番号 116-4」という3分くらいの短い曲があるのですが、少しのわびしさを感じるこの時期にピッタリの曲です。この時期 当院の バックミュージック としても時々流れています。

こんにちは、青木です。

最近朝と夜がとても寒くなってきました。寒さがつらい反面、夜の星はすごくきれいに見える季節です。ちょっと星に興味湧き、空を見ていたら、この1週間で流れ星を3度も見ました！  
いくら星が綺麗でも、寒い中外にいて風邪をひかないようにしましょう！

### 青木 絵里



### 岸野 浩之



11月に入ってから朝がかなり寒くなったので、すでに手袋をして最寄り駅まで自転車をこいでいます。駅から高尾方面と五日市方面の山が見えるのですが、だいぶ色づいたなという印象があります。家のフェレット達も冬毛がだんだん増えてきて夏場と体の模様がだいぶ変わってきました。自分も服を入れ替えたのは良いんですが、いまだに半そでシャツなどをしまいきれていません(´\_`)大掃除の前にはしまいたいです。(´\_`)

### 11月のお休み 火曜日定休

☆ 11/19, 11/23 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!