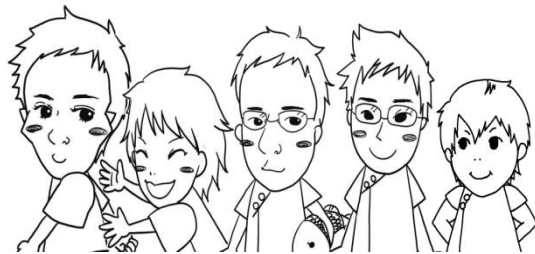


きむらカイロ通信

VOI.14



2013年1月25日発行

おーさむ こさむ
「大寒、小寒」号

ごあいさつ

皆さん こんにちは。今年の冬は寒い日が続きますね。それでも気をつけて見てみますと、年末の頃よりは日の差す時間も長くなっています。この間 我が家の二階から外を眺めてみると、隣のお宅の庭先に植えてある梅の木のツボミの先端が薄桃色に色付いていました。

新年を迎えると、寒いながらも 春はもう其処まで来ている気持ちになります。

まだ寒い日が続きます。風邪などをひかれないようお体をご自愛ください。

村尾 謙

左右非対称の腰のくびれについて 木村康彦

「先生、わたし、少しなんです、右よりも左の方が腰のくびれが少ないのですが、これって歪んでいるってことですか？」

先日、ある女性の患者さんより、ご質問いただきました。今回はこれをネタにします。

確かに骨盤の歪みがある場合は、左右の腰くびれに見た目で違いが出ることがあります。

強い側湾症などは左右差がある場合が多いですが、ほとんどの場合、とりわけ当院で治療を受けている方であれば、骨盤調整をしているので、まず問題ないと思います。

そもそも、程度の差こそあれ、ヒトのからだは左右非対称が正しいのです。

人間のからだは、どうしても左右対称が正しいと思われがちです。

内臓を想像してください。脾臓・肝臓・胃など左右非対称ですよ。

でもわたしたちの外見はだいたい左右対象に見えます。なぜかという、もし対象でなければ、陸上を移動するとき非効率となるからです。最小限のエネルギーで、移動するためには、運動構造上、左右対称の方が都合が良いのです。

ただ、中の構造は非対称で、神経も血管も心臓も何もかも、右回り構造で形成されています。

板に釘をまっすぐ打つのは、意外と神経を使うものですが、木ねじのようにラセンのものであれば、比較的簡単にまっすぐ木に入っていくことができます。

からだも同じで、手や足・血管・神経もまっすぐ成長していくために右回りで伸びていきます。腕なら、右手も左手もです。だから、関節の可動域右手はここまであがるけど、左手は右手ほどあがらないということも起きるのです。

腰のくびれも同じで、右と左とは違うのが正解です。

それでも、「わたしのからだの左右差、気になるなあ」とご心配な方は担当スタッフにご相談ください。

最近の自分は、左右非対称どころか、くびれ自体が消失しつつあり、そっちの方が心配です。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
年末は、河口湖に2泊3日で行ってきました。天気が悪く、富士山も見えずに、シーズン外れの感じでした。夏にでも再挑戦して、富士山を見たいと思います。富士サファリパークはとってもおもしろかったです。ライオンが車の方へ向って走ってきたりして、車の中にも冷や冷やする感じが、子供たちもとっても喜んでいました。ここはおすすめスポットですよ。

毎年、主人の実家（愛知）で年を越していたので、東京でお正月を過ごすのは10年ぶりでした。大晦日の日中は小そうじ（笑）をして、夜は紅白歌合戦を見ながら、紅白なますに使う大根とにんじんをひたすら千切りにしていました。なんかその作業が妙に幸せで楽しくて、気が付くと大量のなますが出来あがってしまいました。意外と子供がよく食べてくれたので、余らずにすみしました。個人的に、黒豆は硬めでしわが寄ったのが好きなので、まずまずの出来でした（イイワケ？）。今年たたきごぼうがイマイチでして、どなたかおすすめのレシピがあれば教えてくださいー！

木村 絵子

FB やっています！



村尾 謙



皆さん年末年始はいかがお過ごしでしたか？私は年末に妻と息子と一緒にスキーに行ってきました。我が息子は「実力は無いのに、努力は嫌い、でもプライドは高い」小1の男の子です。その彼と二人でスキーを滑ってきました。ゲレンデに降りますと、さっそく転びまくり泣きわめく長男に、「もう少し滑れば上手くなるよ」となだめすかし、その気にさせてなんとか滑れるようになりました。普通に滑ると15分で降りてくるところを2時間かけて降りてきました。でも息子の笑顔を見るとまた連れてきたくなります。

こんにちは青木です。今年もよろしくお願ひいたします。

去年は好きな物をたくさん買ってしまった年でした！我慢をせずにあれもこれもと。

そこで、今年は節約というのを頭にいれて過ごしてみようと思います。

まず何を削れるかと考えたところ、食費でした・・・アイス、あんまり食べない様にしないとイケません。（ノー。）

ごはんもちゃんと自分の手で作って、今年は節約&健康を手に入れます！！

青木 絵里



岸野 浩之



きむらカイロスタッフの岸野です。今年もよろしくお願ひいたします。今年の年末年始は遠出をしないで家でゲームをして、お餅やお菓子を食べて・・・怠惰な生活を送っていたため、一週間で3キロほど肥えました。（＾＾）そんなに食べた覚えはないのですが・・・動かないってホント良くないですね。4月までには元の体重に戻して、健康的な体を手に入れたと思います。今自然が多い所に住んでいるので、今年山登りにたくさん行きたいです。

2月のお休み 火曜日定休

☆ 2/11, 2/25 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！