

# きむらカイロ通信

VOL.16



2013年4月20日発行

## 「早く来いGW」

ごあいさつ

みなさんこんにちは、きむらカイロスタッフの青木です。

みなさん花粉症はいかがでしょう？患者さんのお話を聞いていると、意外に発症していない方が多くて驚いています。

私自身は3年前くらいに、ヒノキからスタートしたのですが、今年はスギ花粉がひどかったです。夜に鼻が詰まって息が出来ないことがつらかったです・・・。ヒノキスタートの割には今回飛んでいるヒノキにはあまり反応してません。どっちかが発症するのではなく、どっちも治ってほしいと切に願っています。

## なぜ50%の患者さんは痛みがなくても通い続けるのか？

新しい年度がはじまりましたね。こんにちは。きむらカイロの木村です。

心地よい季節になってきましたが、まだまだ花粉症の方は厳しいですね。

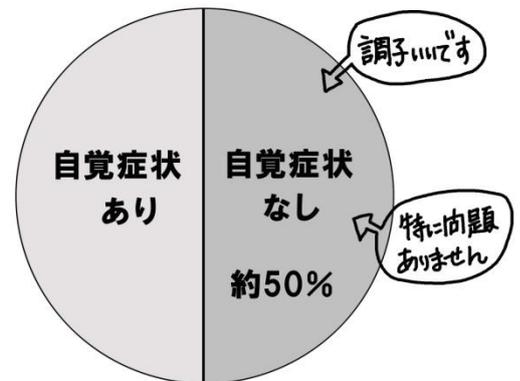
毎年、3月4月は調子を崩す方が多くなります。いわゆる季節の変わり目、木の芽の・・・とか、仕事・学校・引越、いろいろなことが重なる時期ですが、予め対策ができていれば、体調を崩すことも最小限に抑えることができます。

今回は、メンテナンスについて、お話しさせていただきます。

当院にご来院される患者さんの約半分の方が、

ほぼ症状なし（1週間前に少し腰が重くなったが、その後回復などを含む）です。

はじめは皆さん痛みがあり来院されますが、何回か通っているうちに、痛みが消失していき、痛みがでないようなライフスタイルへと変えていくので、症状がなくなってきます。



なぜ痛みがなくなっても通っているのか？それは、ご自分のからだの健康に対する意識が高いからです。痛くなってから何とかする、のではなく、いい体調をキープするために、予めメンテナンスしておくということです。とても効率的で、賢い選択だと思います。

症状がないといっても、やはり仕事、家事、子育て、と負担が減るわけではありませんから、腰が重くなったり、首が痛くなったり、することもあります。

しかし、そのような状態になっても、深呼吸したり、冷やしたり、散歩したりして、ご自分で体調を復活させる術（すべ）身につけた方が、「自覚症状なし」グループの方なのだろうと考えます。

ちなみに、当院のALCK（アルック）法による治療は、関節の歪みをとるだけでなく、関節の変形や関節面の掃除をしているため、少しぐらい歪んでも、自分で歪みを解消することができるようになっていきます。

メンテナンスは身だしなみと同じ。美意識が高く、お肌の手入れを欠かさない女性は、いつまでもきれいです。あまり気にしていない人は、それなりになります。この差って、実はそんなに大きな努力は必要ないのです。自分をいい状態に保つと、気持ちもよく、少しの努力さえも楽しくなるはずですよ。

長寿社会となった今こそ、最後まで健康で美しく！あるために、ぜひメンテナンスをおすすめします。

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



今回のきむらカイロ通信が発行されるときには、既に、第3子目が生まれている予定です。今年で、長女が11歳、長男が6歳となります。子供はかわいいので、いくらいいですが、生活が少し不安となります。家族全員、新しいメンバーを希望しておりましたので、これからも、仕事を頑張っていきたいと思います。今は、とにかく楽しみです。

### 木村 絵子



3月の末、2820gで次女の幸(さち)が生まれました！多くの方からお祝いのメッセージをいただき、本当に「幸せ」です。この場を借りて、お礼申し上げます。満月の晩に軽い陣痛がはじまったのですが、夕飯を作ったあと、「じゃあ、病院行ってくるね。」と言っても、ちょうどTVでやっていた「少林サッカー」に夢中で知らん顔の子供達。主人は「え、あ、行くの？オレ、こんな格好(Tシャツ&パンツ)だし。」と、晩酌続行。結局、呼んだタクシーのどこまで見送りにくれたのはお義母さんだけでした。七転八倒すれば良かった！

### 村尾 謙



知合いのママさんの話です。そのママさん、今度中1になる息子がいるのですが、息子の態度がダラシナイと連日叱っていたそうです。そんなある日の夕方、息子を叱っていると玄関のチャイムが鳴り、出てみると小学3年生の男の子とそのお母さんが立っていて、そのお母さん曰く「うちの息子は生れた時から足が不自由でした。お宅の息子さんが「困ったときは声を掛けろ」と言ってくれてなにかと面倒を見てくれました。おかげでうちの息子も学校に馴染めました。その息子さんが卒業してしまうのでお礼に伺いました」ママさん嬉しくて玄関で泣いてしまったそうです

### 青木 絵里



こんにちは、青木です。

ペットを飼っている方教えてください。うちはフェレットを飼っているのですが、噛み癖がひどいんです。人の腕の近くを「ふんふん」してたかと思うと、がぶりっ！そんなに痛くなく甘噛みなのですが、主人に対しては、傷が残るくらい噛んでくるのです。怒りすぎて不良になっちゃったのでしょうか？これから犬を飼いたいと思っている手前、しつけに関して不安になっています。勉強しなければ・・・

### 岸野 浩之



こんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。今年桜の開花が早かったですね。私の住んでいるあたりでは、梅の花との共演も少しの間見られました。皆さんはどこかお花見には行きましたでしょうか？5月の頭には家の方でツツジが綺麗にみられるお寺があり、2月に北海道へ旅行に行ったので、GWはあまり遠出せずに今年そこに見に行ってみようかと思っています。

### 東 裕之



こんにちは！あずまです。暖かな日々がやってきました。わたしにとっては、トレッキングシーズンの到来です。一昨年は日和田山・御岳山、昨年は桧原村まで足を延ばし、浅間嶺・三頭山に登ってみました。初心者コースとは言え、なかなか楽しいコース。運動が苦手な妻を下山後の美味しい天ぷらそばを餌に連れ出したのですが、天気もよく満足の様子でした。今年連れ出せるかなあ？どなたかお薦めコースがありましたら、是非教えてください！

### 4、5月のお休み 火曜日定休

☆ 4/29, 5/3~5/7 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!