



2013年 6月 1日発行

### 「梅雨に入りました」号

ごあいさつ

そよぐ風に若葉の香りがします。ウォーキングするのも、ちょうど良い季節です。

先日、息子の保育園への道で、つばめがカラスを追いかけて回すのを目撃しました。すぐ近くにある巣を襲ったのでしょうか。自分より何倍も大きい体のカラスに立ち向かう親つばめの迫力に感心しました。別の日には、巣作りのためにハンガーをくわえて飛んでいるカラスを息子が見つけました。どこの世界でも親は大変ですね。

木村 絵子

こんにちはきむらカイロスタッフの岸野です。今回は「**関節の種類**」について書かせていただきます。

**関節**（骨と骨がつながるところ）は大きく分けて**2種類**あります。

- ① **線維性のつながり** 頭蓋骨の縫合といわれるところや恥骨の結合部分などがそれにあたります。ほとんど動かない関節なので「**不動関節**」や「**半可動関節**」といわれたりします。軟骨またはコラーゲンでできた強靱な線維によって連結されています。
- ② **滑膜性の関節** こちらが皆さんお馴染みの「**関節**」と呼んでいるところです。こちらは可動性があり、外側をカバーするように**関節包**というもので包まれており、その内側に**関節同士が滑らかに動くように滑液**という一種のオイル（お水）が入っています。全身におよそ230か所あります。

今回はこの②滑膜性の関節をもう少し分けたものをご紹介します。

**車軸関節** 首の骨である頸椎の第1・2のところにある関節です。杭の様な突起がもう一方の輪っか状の骨の中で回るように動く関節です。首を左右に回す動きができます。

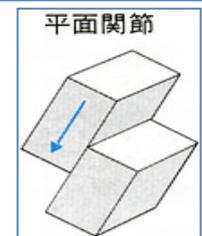
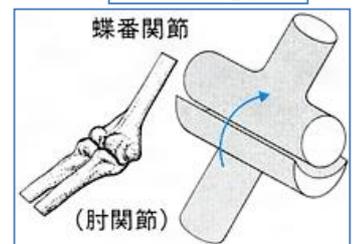


ちょうつがい  
**蝶番関節** ドアの蝶番と同じように曲げ伸ばしの方向にしか動けない関節です。

肘の関節がそうです。膝の関節も同じ動きをしますが、こちらは変形型で**螺旋関節**といえます。（膝の関節は顆状関節という関節も外側にあります。）

**曲げ過ぎや伸ばし過ぎに弱いです。**

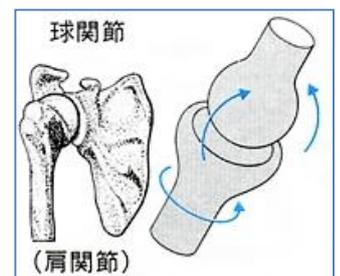
たえん  
**楕円関節** 関節の頭が楕円形をしていて、2方向に曲がることはできますが、回転はできない関節です。**手首**のところにある関節がそれで、手首を曲げたり反らしたり、親指方向や小指方向に曲げたりする動きが出来ます。



**平面関節** 関節面が平らに近い状態で滑るようにわずかに動きます。**骨盤の仙腸関節**もこの関節の一種ですが、ほとんど動きがないため**半関節**と呼ばれています。

**球関節** 半球状になっている骨の頭が窪みにはまっている形をしています。肩関節や股関節がそうです。（股関節は窪みがもっと深く**臼関節**ともいいます。）

**運動の範囲が最も広い関節です。**



●今回5種類あげてみましたが、形によってもっと細かく分類されていきます。ご自分の体のどこにこれらの関節があるかぜひ探してみてください。※図はYahoo 百科辞典より転載

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



こんにちは。木村です。3月28日に第3子生まれました。女の子です。名前はさち「幸」です。これで、女男女の3人の子供になりました。母も同居していますので、55平米のマンションに6人暮らしとなりました。とてもにぎやかな家族となりました。今までは、仕事を終え、帰宅すると、テレビをみんなで見ていたのが、最近は、テレビをつけていることがなく、家族が和気あいあいとしております。良い感じです。家族が、生活を楽しんでいるように思えて幸せです。まさに、幸です。

お義母さんと同居してはや9ヶ月。掃除、洗濯、子供の世話などやってくれるので、本当に大助かりです。ただ、もの忘れがだんだん増えているのが心配。ですが、子ども達が「だーかーらー、おばあちゃん、さっきも言ったでしょ〜!」と言うのを見てますと、最近は考え方が少し変わってきました。次は自分なのだ、と。これから将来に向かって私の記憶力が今以上に良くなるとは考えられません。「ママもこれからどんどん忘れっぽくなるから、あんたたち、優しくしてね。」と我が子に頼んでいる今日この頃です。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



先日映画館に映画を見に行きました。見た映画は「ニューシネマパラダイス」という1988年公開のイタリア映画です。昔、20代の独身の時に見るのと、今40代になって見るのでは見る視点が違ってきて、昔見たときは判らなかったことが見えてきて面白かったです。映画だけに限らないですが、良い作品は「色々な見方を許容できるのだな」と思いました。また歳のせいかわ涙がすぐ出てしまい、ハンカチを握りながら見ていました。

ゴールデン・ウィークに仙台へ行ってきました。目的は「伊藤若冲」など、江戸時代に描かれた作品の展覧会です。とても混んでいました。建物の中に入るまでに30~40分ほどかかり、入館できてもどの作品の前にも人が多くて人見に来たような感じになってしまいました。人の隙間から見れた作品はどれも素晴らしかったです★今度は東京の美術館を探索したいです。

### 青木 絵里



### 岸野 浩之



ゴールデン・ウィークに仙台へ行ったとき、以前からやってみたかったあることを実行に移しました。そのあることとは・・・「車の後部に布団を敷いて寝れる環境を作る」です!!うちの車は軽自動車ですが後ろが貨物仕様になっているので後部座席を倒すとフラットになるのです。ホームセンターで布団を買い敷いてみると、狭いながらもなかなか快適で、妻は足が伸ばせるくらいなので私でも十分横になって休むことが出来ます。イスで寝ると横になるのではスッキリ感が全然違いました。

### 東 裕之



引っ越しをして4ヶ月が経ちました。当院から歩いて30分の場所で、朝の通勤は歩きです。天気の良い日は井の頭公園の中を通ってくると、心地よい草木の香りと木漏れ日で心が癒されます。時間がある時は、自宅の周辺を散策し、新しいルートや美味しそうなパン屋さんをみつけて、楽しんでいる今日この頃です。どなたか、お薦めのパン屋さんがありましたら、是非教えてください!

6月のお休み 火曜日定休

◇ 6/3,6/17 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!