



2013年 7月 10日発行

「さあ夏休みだ」号

ごあいさつ

「さあ夏休みだ」と題名にはありますが、大人はそうは言えないのが、悔しいです。きむらカイロの木村です。子供のころは毎年夏休みをととても楽しみにしており、毎日プールへ通うのが日課でした。夏休み明けには、学校で一番黒くなっていました。最近、日焼けすることがとても良くないこととされ、黒くなる子は前ほど見かけなくなりました。去年のお盆休み、毎日のように子どもをプールに連れて行っていたら、子どもから、また今日もプール？と言われ、わたしの方が子供のような感じでした。皆さん、夏バテには注意しましょう。

『太ると膝が痛くなる』てホントですか？

皆さんこんにちは。きむらカイロ 村尾です。今日は膝と骨盤の関係を考えてみたいと思います。

当院には膝にご症状のある方が多数来院されています。「歩くと痛い」「膝が曲げられない」「正座が出来ない」「階段の昇り降りで痛みがでる」など皆さん色々な膝の症状を抱えていらっしゃいます。

よく「体重が増えたので それで膝に掛かる負担が増えて、膝関節が悪化した」と言われることがありますが、人の関節の軟骨組織は 1㎡あたり200kg以上の荷重に耐えられる構造になっています。それを考えると人の体重の増加が膝関節の状態悪化の直接の原因とは考えられません。また比較的体重の軽い方でも膝の悪い方はいらっしゃいます。

痛みが膝に限定されている方でも、骨盤を矯正して 立っている姿勢を整えると、膝の痛みや動作が改善される方が多いです。私の経験ですと 膝の症状をお持ちの方の約8割は骨盤を矯正することで、膝の症状は改善します。逆に言うと、骨盤をちゃんと矯正しないで、膝だけを矯正してもあまり良い結果は期待できません。

なぜ骨盤を矯正することで膝の症状が改善するのでしょうか？それは骨盤が歪んでいますと、立っている姿勢が悪化します。そうしますと膝関節に掛かる荷重のポイントがずれるので、膝関節に負担が掛かり、その為 膝関節の動作制限や痛みを引き起こすものと思われます。この状態を放置しますと、骨の末端が変形してきて俗に言う「膝関節変形症」に発展します。

「太ると膝が痛くなる」となぜ言われるのか？体重が増加する様な時は、体を動かすことも減っているときでしょう。つまり歩くことをあまりしていない。そうすると骨盤の具合が悪くなり、膝に悪影響が出てくる。つまり「太ると膝が痛くなる」のではなく「太る」ような生活環境が膝に悪いのだと思います。

それでは本格的に暑くなってきました。皆さんお体をご自愛ください。



スタッフのひとりごと

木村 康彦



東京在住の患者さんが、長野に畑を借りておられ、野菜を作っています。去年もお邪魔しましたが、今月末、またお世話になることになりました。家のこどもたちも、虫とりや、野菜の収穫に大喜びです。でも、一番喜んでいるのは妻です。患者さんとの間では、定例行事にしようとなっています。去年行ったとき、採れたてのピーマンを何もつけずに食べたらすごくおいしくて、つい5個も生で食べてしまいました。その時息子は何故か駐車場の砂利遊びに夢中でした。

長女は小5、名前は粋（いき）です。先日義母と、一人暮らし経験の必要性について話していたら、「粋もしたい！一人暮らし！！」と話に入ってきました。お金がかかること、自由である反面さみしい時もある、など話し、「中学から女子寮があるところをママが調べてあげようか？」と言うと、「うん！！お願いっ！！」と大興奮。脅したつもりが思わぬ反応となって返ってきてビックリ。私がさみしくなってしまう「やっぱダメ」「何で！」「赤ちゃんの面倒見る人いないと困る・・・」照れかくし、苦し紛れの理由でした。

木村 絵子



村尾 謙



私は夏になると ソウルミュージックが聞きたくなります。最近 は アレサ・フランクリンの1971年ソウルの「フィルムアウェイ」におけるライブ録音のCDをよく聴いています。

「ソウルの女王」アレサの歌は素晴らしいし、バックも キングカーティス、ビル・プレストン、コーネリウス・トンプソンなどすごいメンバーがそろってるし、レイチャールズが飛び込みで1曲アレサとデュエットするのも鳥肌ものです。ソウルミュージックに興味のある方は是非聴いてみてください。

それではみなさん お体をご自愛してこの夏を乗り切ってください。

きむらカイロの青木です。

私は最近、初めてシルバニアファミリーを買いました！玄関に飾っています。

子供の時に遊んでいなかったもので、どのように遊ぶのかは不明ですが、飾っていくうちにいろいろと、ストーリーができてきて面白いです★コレクター魂に火が付きそうな感じです。

小さくて可愛いのでどんどん増えても問題ないですね！

青木 絵里



岸野 浩之



5月の初めごろからベランダでプランター菜園をやっています、私はレタスマックス（確かこんな名前だったと思います(^_^;)）を育ててみました。思いのほかよく育って、小さめのプランターでしたが、妻と2人で食べて6食分くらいとれました。妻はミニ大根とチンゲン菜を育てたのですが、虫さんがおいしく食べてくれたようでした。(T_T)~~~~無農薬って大変なんですね。農家の方の苦勞がよくわかりました。まだ種が半分残っているのでこの夏は室内で出来る水耕栽培に挑戦したいと思っています。

東 裕之



今年も暑い夏がやってきます。皆さん、夏はお好きですか？私はどちらかと言えば、苦手です。暑いのが苦手と言うよりも、エアコンがダメなんです。短髪なので、電車の中では冷気が直撃で、鳥肌が立ってしまう程。でも、夏になって1つ嬉しいことがあります。それは、音楽！夏向きの曲は沢山あって、私自身CDを色々持っていて、毎年iphoneにいっぱい入れ込んで楽しんでいます。心が癒されて、明るく元気になるのが一番です！！

夏季休暇のお知らせ

◇ 8/12～16まで 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！