

きむらカイロ通信

VOI.19



2013年 9月 1日発行

「まだまだ残暑です」号

ごあいさつ

皆さん こんにちは。今年の夏は東京を含め厳しい暑さが続いたところが多かったですね。局地的に激しい雷雨にみまわれて、家屋の冠水や停電、花火大会の中止などのニュースも何度か耳にしました。

暑い日が続いたからでしょうか、体調を崩されている方も多い様です。気温が高いと体力を消耗しますし、骨格的にも歩く時間が減る傾向がありますので、足腰を中心に弱る方が多いようです。

秋とはいえ まだ残暑も続くようです。皆さんお体をご自愛ください。

村尾 謙

こんにちは。きむらカイロの木村です。

暑い日が続きますね。今回は、山登りで膝を壊さないようにするための話です。

最近では、山ガールなどと呼ばれるファッションナブルな女性が、ストックを持ち楽しそうに山に行ったりして、先日、高尾山に行かれた当院の患者さんが、新宿のように混んでいたとっていました。

富士山も世界遺産に登録されたこともあり、今や、山に登ることが、趣味のひとつになった方も多いと思います。

当院の患者さんも、山登りをする方が増え、膝が痛くなったなどの報告を、聞くようになったので、今回は、それをテーマに話をします。

山登りで、膝を壊すのは、下りです。

登ったあとに下るので、膝への疲労が増すこともないわけではありませんが、圧倒的に下りで壊す場合が多いです。

下る時は、足をだらんとするので、一旦膝関節が少し抜け気味になります。そのあとにドシンと着地し、膝にスライドする力がかかり、膝の十字靭帯を損傷させます。

これを何時間と繰り返すと、膝痛となります。つまり、膝関節を結ぶ十字靭帯の捻挫となります。登りの場合は、足を持ち上げることで、筋肉を収縮させ、膝関節は抜けていない状態で着地させるので、さほど問題はありません。

膝を壊さないように下るためには、足の筋肉を収縮させながら（足の筋肉に力を入れる）、ゆっくり足を地面に着地させ、なるべく、着地後、膝関節がスライドしないようにする。よく休憩をする。自宅に帰ったら、膝をよく冷やす。などをしてください。

また、普段全然運動もしていないのに、急に山登りをするのは、絶対におすすめしません。必ず、トレーニングをするべきです。

散歩やランニングを、山登りをする3ヶ月前からはじめることをおすすめします。

関節そのものを散歩やランニングで鍛えて強くしてから、山登りをしましょう。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



木村です。これが発行される時は、少し涼しくなっているといいですね。先日、秋川渓谷に行ってきました。東京でもこんなきれいなところがあるんだと感激しました。こどもたちもすごく喜んでくれました。なんと、イワナの稚魚を網でとることができました。放流していないイワナです。帰宅途中、こどもたちは、「また来週来たい」と言っていました。いいスポットを見つけました。

もっかのところの悩みは、KY（空気読めない）男子である息子の匂（しゅん、6歳）に振り回されること。先日、近所の公園のラジオ体操に参加した時のこと、場内のどよめきにふりかえると、大勢の参加者が体操する中、その合間を縫うように息子が自転車でキコキコとあらわれたのです。大注目、花道さながらの登場。さらには参加者の真正面にある滑り台に登ったかと思うと、体操が終わるまで上から全員をじーっと見おろしていました。私は隣の長女に目配せをし「他人のふりをしろ」サインを送りました。帰ってお義母さんに話すと幼少時の院長にそっくりとのこと。血筋はあらそえませんか。

木村 絵子



村尾 謙



みなさんこんにちは。今年の夏 我が家ではゴーヤのグリーンカーテンに挑戦しました。庭にプランターを置いて種をまき、2階のベランダからネットを吊るし、1カ月くらいでベランダまでとどくくらいに葉が伸びて、7月の中旬からは2週間くらいゴーヤも収穫できました。葉が生い茂っていると昼間も涼しく感じられました。ゴーヤの実から採れた種を取ってあるので、来年もまた挑戦したいです。

こんにちは、青木です。8月、とても暑い日が続いたそうですが、建物の中にいるので、あまり感じず、夏が過ぎました。（暑い日はまだまだ続きそうですが・・・）最近、ひぐらしの声を聴くと秋が近付いているのを感じます。果して、今年「秋」はやってくるのでしょうか？夏から突然「冬」になる年が続いているので、今年こそ「秋」を！！と願っています。個人的には「冬」が一番好きです。「夏」は暑いのは苦手ですが、怖い話の季節なので好きです。「春」は花粉症ですが、卒業式の旅立ち的雰囲気が好きです。

青木絵里



岸野 浩之



お盆休みの時に長野へ旅行に行ってきました。諏訪・蓼科・木曾の3か所を一泊二日でドライブして回ってきました。東京の暑さに比べて長野の方は涼しかったです。特に蓼科を車で走っていた時は、窓を開けて外の風を入れるととても気持ち良かったです。朝夕は家の方は少し涼しい日も出てきましたが、日中はまだまだ暑いですね(^_^;)最近では家に帰る頃に最寄駅でひぐらしの声を聴くようになりました。秋が近いのを感じますが、果して涼しくなるのか・・・まだ熱中症には注意ですね。

東 裕之



皆さん、夏休みはどう過ごされましたか？まだこれから、という方もおられるかと思いますが、私は、妻の故郷である金沢と伊勢神宮のある鳥羽に車で行ってきました。東京一金沢間が8時間、金沢一鳥羽間が6時間かかりましたが、渋滞もなく快適なドライブでした。金沢ではお寿司を鳥羽では伊勢エビと松坂牛を頂き、そして温泉につかり、心身共にリフレッシュ出来た旅となりました。ドライブ好きの私ではありますが、1400*という長旅になり、腰に負担が掛かってしまいました。皆さんも旅のお疲れ等、体のメンテナンスよろしくお願ひします。

9月のお休み

◇ 9/ 2、16、23 をお休みします。

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！