



2013年 10月 7日発行

「実りの秋です」号

ごあいさつ

こんにちは。スタッフの岸野です。もう10月に入りましたね。陰暦では「神無月」、英語では「October」と言いますね。実はこの「October」は訳すと8番目の月という意味だそうです。あれ？10月なのに8番目？なぜ？と思い調べたのですが、これは昔々古代ローマの頃、暦は現在の3月から始まり現在の12月で終わっていたため、3月から数えて8番目が今の10月にあたるからだそうです。当時は農耕のための暦だったので、冬で農作業ができない残りの2カ月は特に呼び方がなかったそうです。

骨盤の歪みと生理痛

みなさんこんにちは。きむらカイロプラクティック 村尾です。今回は骨盤の歪みと生理痛の関係を考えてみたいと思います。

女性の骨盤の内側には子宮や卵巣など生殖を担う内臓器が位置しています。(医学用語では生殖器と言います。)

これら女性の生殖器は骨盤内でどの様にその位置を保っているのでしょうか？骨盤の内側や背骨からヒモや布状の膜や靭帯が子宮や卵巣に伸びていて、このヒモや膜が子宮や卵巣を「ヨットが港の棧橋にロープで係留している様」に骨盤にユルク連結しています。またこの靭帯や膜は血管や神経の通り道でもあります。

さきほど「骨盤内の女性生殖器は骨盤にゆるく連結しています。」と書きました。なぜゆるく止めているのでしょうか？子宮や卵管は生理や排卵の度に伸びたり縮んだりを繰り返します。また妊娠中は子宮が大きく膨らんでいくので、ゆるめに止めておいた方が、都合がいいのです。

この様に子宮や卵巣は骨盤の内側から膜やヒモで留めてあります。そのため骨盤の寛骨が少し位置ズレを起こしますと、その留めてある膜やヒモに引っ張りの力が掛かります。そうしますと子宮や卵巣がそちらの方向に少し引っ張られた状態になります。その状態で子宮の収縮や排卵などの卵巣や卵管の運動がおこった場合、自然な運動が出来ない恐れがあります。その場合生理痛や排卵痛が増してしまうことが考えられます。

さきほど靭帯やヒモ状の膜は血管と神経の通り道も兼ねているとお話ししました。その靭帯や膜が引っ張られていますと、中の血管や神経まで引っ張られてしまいますので、血流が悪くなり、神経の働きも悪くなります。

その状態が長く続きますと、血流が悪いため骨盤部に冷えを感じたり、生理周期が順調に來ないなどの影響が出てくるのが考えられます。

当院で骨盤矯正をおこないますと、骨盤の位置ズレを矯正するので、子宮などが正常な運動をすることが出来るので、生理痛や排卵痛の軽減や、骨盤部の冷え感の軽減などにも効果があります。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



先日、家族で、お台場の大江戸温泉に行ってきました。中は、江戸情緒あふれる縁日のような作りになっています。子どもが喜ぶようなスーパーボールすくい、シュルケン投げなど、色々な遊びが景品付きで、1回300円程度で行えます。リストバンドを渡され、そのバーコードを読むことで、ゲーム代はあとから払いです。これが失敗しました。リストバンドを子供たちに渡しており、帰りの精算時にびっくり。でも、楽しかったと子どもに言われ、まっ、いいかと思いました。

数年前から空いた時間にエンディングノート（ココヨ）を書いています。いわゆる自分にもしものことがあった時のためのノートです。「写真について」という頁に「検索時や遺影用にも使えるように、自分の顔がはっきり大きく写っている写真がおすすめです。」とあるのですが、なかなかその目的にふさわしい自分の写真が見つかりません。この写真はスッピンだし、これだと皆に笑われそうだし…と、いった具合で決められません。とにかく、このノート開く時は、自分の「もしも」を想像するので、毎回不思議かつ面白い気分になります。

木村 絵子



村尾 謙



こんにちは だいぶ秋らしくなってきましたね。私は9月の連休に地元のお祭りに参加してきました。前から息子や妻は参加していたのですが、私はまだ参加したことがありませんでした。しかし去年のお祭りの後の片付けに参加した時に、「来年は是非参加してオミコシを担ぎましょう」と誘われたのがキッカケでした。オミコシを担いでみると 普段考えていることを忘れてオミコシに没頭できて、予定の時間がすぐ過ぎてしまいました。とても楽しかったです。

こんにちは、きむらカイロの青木です。私は最近「家を常にキレイにしよう計画」を実行中です。前までは、「疲れた～、いいや洗い物明日で」とか「コンロ汚れてる～次キレイにしよう」とか悪家事をしていました。しかし！「家が汚れていると、神様がいなくなる」という事が書かれている本を立ち読みして心を入れ替えました！特にお金に関する神様がいらっしゃるらしいトイレは入念にキレイにしています。すると、いつも買っているロト6が今回2つ数字が当たったのです！いつもは0～1つ・・・1当選を夢見て、まだまだお掃除がんばります！！

青木 絵里



岸野 浩之



何か凝るもの（趣味）をもとうと、コーヒーを自分で淹れるという事を最近やり始めました。豆を買ってきて、コーヒーミルを使って挽くところからやっています。淹れる道具はいわゆる一般的なドリップ式ではなく、もっとお手軽にできないかなあとフレンチプレスというのを使っています。粉とお湯を入れてプッシュするだけという、お手軽でありながら豆の旨味を楽しめる方式です。そのぶん豆が良くないと不味くなるという・・・豆の挽き方、産地やお湯の温度などで味が変わるので、コーヒーって奥が深いですね。

東 裕之



食欲の秋です！食べる事は大好き！でも、胃袋が小さいのです。先日、予約が3カ月待ちの吉祥寺にある焼肉屋さんへ行きました。色んな部位の肉を頂けます。来店した時も、「今日は珍しい肉が手に入りました。恐らく、これを食べているのは日本中で、ここだけでしょう。」とご主人。もうお腹いっぱい、と思ってからまだまだ肉が出て来て、最後は少し残してしまいました。メの卵かけご飯まで辿り着けず、ギブアップ。でも、すごく美味しかったです！今秋は体と胃袋を鍛えようと思います。

10月のお休み

◇ 10/ 14、28 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！