

きむらカイロ通信

VOI.23



2014年 1月 26日発行

「鬼は外、福は内」号

ごあいさつ

皆さん お正月休みはいかがお過ごしになりましたか？ ゆっくりお休みできましたか？

正月休みが終わると季節は小寒、大寒と一年で一番寒い季節を迎えていきます。でも節分を迎えるこの季節は寒いながらも春の近づくのを感じることができます。日が沈むのも年末の冬至のころに比べると遅くなっていますし、東京に雪が降るのも気圧配置的には冬型がだんだん弱まり、春の気圧配置に変わってきている証拠の様です。とはいえまだ寒く乾燥した日はまだ続きそうです。皆さんお体をご自愛ください。

きむらカイロプラクティック 村尾 謙

きむらカイロの木村です。
寒い日が続きますね。
本日は、「プールと腰痛」です。

先日、腰痛の患者さんより、プールで泳ぐことは、腰痛の改善・予防には有効かと聞かれたので、紹介させていただきます。

結論は、少しマイナスです。

わたしの臨床上、腰痛の原因の90%は骨盤の歪みによるものと感じています。
西洋医学では、ほとんどは椎間板ヘルニアと認識されているようです。
レントゲン上、骨と骨の間が狭くなっていると、椎間板が損傷していると判断され原因とされます。

当院では、腰痛の治療は、骨盤の歪みを整えるのみで終わることが多く、それは、一度壊れた椎間板が修復することはほぼなく、如何にバランスよくして、負担を減らすかの調整にしております。

腰痛は骨盤の歪みによるものが多いので、これからは、骨盤の歪みとプールについて、説明をしていきます。

骨盤は、歩いているときに、一番歪みが改善されます。
座っていたり、寝転んでいたりすると、歪みが発生します。
つまり、踵に荷重をかけて動いているときは、歪みが改善され、踵を地面につけていないときに、歪んできます。

プールで、泳ぐときは、踵に荷重をかけることができないので、どうしても歪みます。

プールでの歩行は、踵が地面にしっかりとつけないで、荷重をしっかりとかけることができないので、これも同じです。

骨盤性の腰痛を治すためには、歩行しかありません。
寒いですけど、歩きましょうね。



スタッフのひとりごと

木村 康彦



毎年、年初に目標を立てます。ここ4、5年のことです。何故、始めたかは、一番は自己改革です。目的は、仕事や私生活で、人生を楽しむためです。楽しく生きている人には、えっと思われるかも。最初の2年は、ネガティブな発想をなるべくしないように、その次は、ポジティブに考えるトレーニング、そして、去年と今年は、楽しく生きる努力をすることです。そう、わたしは、根暗なタイプです。でも、ここ数年で、変わってきました。人生を楽しく生きるようになってきました。まじめに書いてしまいました。

年末に百人一首を買いました。ドラえもんやのび太くんの声の歌詠みCD付きです。小倉百人一首は、今から1300年前くらい(天智天皇)から750年前くらい前(順徳院)までの、数々のインテリ人が「最近老けてきたわア(小野小町)」とか、「ちょっとだけでも会いたいのにな... (伊勢)」とつぶやいたわけですよ。そんなカードで遊ぶなんて、うーん、いとおかし。しかしながら、生後10ヶ月のハイハイちゃんが嬉々として札を狙ってくるので、いまだに坊主めくりしかできずにいます(笑)。

木村 絵子



村尾 謙



年末の12月30日に地域の防火活動に参加してきました。近所に小さな消防車を置いてある番小屋がありまして、そこを拠点にして「火の用心」の見回りにいきます。

私も消防車に乗って「乾燥しています。火の用心してください」とアナウンスしました。先日テレビで火災の20パーセントは放火や放火の疑いがある出火だそうです。地域で見回りをするので、その様な犯罪の抑止力にもなるのではと思いました。

こんにちは、暴飲暴食が止まらない病気にかかっている青木です。お正月のダラダラ生活が終わり、仕事が始まったので少しは食べずにいられるだろうと甘い考えていたのですが、間が空いたらもぐもぐ...もぐもぐ...も...あれ?動いてるからって安心して食べてる?! そういえば顔が丸くなったような気がする。やばい!至急生活改善しなければ!! あ...まだ家にモチが大量に残っているからダイエットはもう少し先だなあ。ちくしょーめいっ!

青木 絵里



岸野 浩之



今回の年末年始はいわゆる寝正月という感じで休みを過ごしました。しかし、毎回長い休みの時は体重が極端に増えるので、それだけは気をつけようと食事方に気を配りました。(例年5キロくらい太ります(^_^;)) ①お腹いっぱいになるまで食べない!腹八分目で満足するよう食べすぎないこと。②ご飯よりおかずを多く食べる。私はご飯好きで炊きたては特に食べてしまうのでおかずを多く食べてお腹を満たしました。そのおかげか今年は2~3キロですみました。あとは運動すればパーフェクトなんですけど...

東 裕之



寒さが日に日に厳しくなる今日この頃、如何お過ごしですか?2014年、我が家は武蔵野吉祥七福神めぐりでスタートしました。まず、井の頭公園内の弁財天で色紙を購入。6か所の神社仏閣で七福神の御朱印を受けます。特別バスが運行されていましたが、私たちは約8キロを徒歩で廻りました。寒くても、やっぱり歩くのって気持ちいい!!途中、甘酒も頂けて価値のある1日を過ごせました。色紙を部屋に飾って、今年1年がんばります。よろしくお願いたします!!!

2月のお休み

◇ 2/10、2/24 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!