

きむらカイロ通信

VOI.25



2014年 4月 20日発行

「目に青葉 山ほととぎす」号

ごあいさつ

きむらカイロスタッフの岸野です。日中もだいぶ暖かく過ごしやすくなりました。

1年を24等分して分けた「節気」(春分や冬至など)によると、4月20日からは「穀雨(こくう)」というそうです。このころから雨が増え田畑が潤うので種まきの時期の目安です。次の5月5日からは「立夏(りっか)」で暦の上ではもう夏季だそうです。この間大雪だと思ったらもう夏の入り口なんですね。季節の変わり目は体調に気をつけて下さいね。

春の不定愁訴『五月病』について

ゴールデンウィークが近づくこの季節は気温も高くなり、日ざしも初夏を思わせる様になります。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

昔から春になると「なんかやる気がでない」「原因は分からないが体がダルイ」などとお話になる方が出てきます。原因不明の不定愁訴で、俗に『五月病』と呼ばれています。

当院でも4月から5月にかけて体がだるいなどの症状を訴える方が増えてきます。

今回はこの五月病とはなにかを考えてみたいと思います。

私のいままでの経験ですが、原因不明の不定愁訴をお話になる方にはある傾向が見受けられます。それをまとめてみると

- ① 3月4月と年度の仕事が忙しかった。
- ② 4月に転勤や進学などで、住居や仕事場などが変わった。
- ③ 上記の関係で人間関係が変わり、それに馴染むのに苦労している。
- ④ 引っ越しなどで、イスや寝具などが変わった。
- ⑤ 新しい制服でかかとの高い靴を履くようになった。

この様な事で首や骨盤などに歪みが生じやすくなります。骨盤が歪むと体全体が重だるく感じますし、首が歪んだ状態で気温が上昇しますと、頭がのぼせやすくなり、これも体をだるく感じやすくなります。

このように4月から5月は体の不調が出やすい時期です。皆様もお体をご自愛ください。

村尾 謙



スタッフのひとりごと

木村 康彦



いい季節になりましたね。いかがお過ごしでしょうか？春は、とても眠くなりますね。長男が4月から小学校に通うようになりました。長女が6年生です。早いものですね。次女はまだ1歳ですが、兄弟3人、いつも仲良く遊んでいます。次女も立派に仲間入りです。次女は、長女・長男から、ベタ可愛がられているので、既に、わがままな感じになっています。長女は、次女と11歳離れているため、自分の子のように面倒を見ています。とても幸せを感じる家族生活を送っています。いつまでも、続くといいなあと思います。健康管理には、十分注意しましょう。

木村 絵子



突然の雨から逃げ込んだコンビニで、時間つぶしに手にとった本がこれまた面白かったんです。「まんがで学ぶ成功企業の仕事術 ソフトバンク」。今や誰でも知ってる創業者の孫さんですが、もともと教員希望だったのが韓国籍のため断念したこと、設立1年目社員15人の米ヤフーに100億円の出資を決断したこと、興味をそそるエピソードが満載で、3巻まで即購入。楽天の三木谷さん、アップルのスティーブ・ジョブズなど登場人物もそうそうたる顔ぶれです。子供の頃からマンガ偉人伝シリーズは大好きでしたが、今まさに第一線で活躍している人の伝記は、リアリティがハンパないですっ。

村尾 謙



先日 DVD で1968年製作S・マックイーン主演の「ブリット」という映画を見ました。この「ブリット」という映画は 主演のマックイーンはカッコいいし、全編に流れるジャズの音楽もいいし、車の好きな人にとっては フォード・マスタングやポルシェ356が走る姿に「にやり」とすると思うし、飛行場のシーンで今は無き「パンナム」の飛行機が出てくるし、そして映画の醸し出す雰囲気がとてもリアルに60年代を表していると思います。もしまだご覧になっていない方がいらっしゃったら、是非ご覧になってください。

岸野 浩之



今年から甥っ子が小学校一年にあがり、先日入学式がありました。見に行くことはできなかったのですが写真を見せてもらいました。ランドセルを私と妻からプレゼントしたので背負っている姿を見ると、何とも言えない嬉しさがあります。最近のランドセルって軽いですね。一番驚いたのは留め具の部分です。最近は自動でロックがかかるんですね。自分の時はよくロックし忘れて上履きを履こうとかがんだときに、ランドセルの中身がバサッ！っていうのが良くありました。最後までランドセルで小学校に通っていたのは、同じ学年の中では6人くらいで、私もその一人でした。最近の子供さんは最後までランドセルの子をよく見かけますね。

東 裕之



4月から、平日もきむらカイロに出ています。どうぞ宜しくお願い致します。さて、皆さんは行列に並ぶこと、ありますか？先日、安くて美味しいと巷で話題の海鮮丼を食べに行ってきました。お昼前、既にお店の前は大行列。1時間以上は並ぶと聞いていましたが、なんと3時間！！こんなに並んだのは、TDRですらありません。でも、並んだ甲斐がありました。丼にはピラミッドのように具がのり、それをゆっくりと味わった後、ご飯をおかわりして、そこに鯛のお刺身を乗せ出し汁をかけてもらい、2杯目は鯛茶漬けを堪能！文句のつけようのない美味しさでした。行列がお好きの方、是非行って見て下さい。お店の名前は、「つじ半」です。

GWのお休み

◇ 5/2~5/6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!