



2014年 7月 10日発行

「プール大好き」号

ごあいさつ

皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。7月に入り夏本番を迎えようとしています。皆さんは夏休みの計画を立てられましたか？ 私は7月の「海の日」に息子と二人で1泊旅行に行ってきます。旅行といいましても横浜なんですけど、息子と男同士の時間を楽しんできたいと思います。

暑い時期は「夏バテ」やクーラーの当たりすぎなどで体調を崩しやすいようです。そんな時期はあまり無理をせずに「腹八分目」でこの暑い時期を乗り切っていただければと思います。

それではみなさん お体をご自愛ください。

自転車は膝に悪い乗り物である

自転車にのることが腰に悪い、つまり骨盤に悪影響を与えることは、わたしが常々言っているのですが、ご存知かもしれませんが、今回は、実は、腰だけではなく膝にも悪い、という話です。

自転車の小さいサドルの上に骨盤を乗せるため、どうして骨盤が広がり歪んでしまう、というのが、腰への悪影響の理由ですが、なぜ膝にも悪いのでしょうか？

サッカーボールを蹴るような動作、つまり膝の関節を曲げた状態から伸ばしてみてください。足を伸ばす時の速度が、終盤に近づくと速くなる気がしませんか？ 分かりにくい場合は蹴る動作をゆっくりおこなってみてください。

これは膝の関節がきれいな球ではなく、半径が同じ長さではないためにおこる現象です。

膝の関節はドアのちょうつがいのように基本的に一方向への運動が可能である関節です。

しかし、膝の関節は少々複雑にできていまして、動くことで半径が変わります（実は「らせん状」になっています）。

なぜ半径が違うかというと、人が前方向に歩くことを前提としているからです。同じ半径で設計してあるよりも、より効率良く歩行できるしくみになっているわけです。

決して人の膝の関節の軸が意味もなくいびつな形になった、というわけではないのです。

前置きが長くなりましたが、自転車が膝に悪い理由とは、この前方向に歩くことを前提として設計された膝の関節が自転車のサドルを踏むと、逆モーションを強いられることになるから、です。そのため、膝への負担が大きくなります。もともと膝を痛めている方でしたら、なおさら自転車に乗ることはおすすりできません。



人の体の設計思想を考える時、「重力」や「進化」、「歩行」というキーワードははずせません。

人がカニのように横歩きする動物だったら、膝の関節もまた違った構造になっていたでしょうね。

木村康彦

スタッフのひとりごと

木村 康彦



昨夜のことですが、夜中の2時30分ごろ、1歳の娘が、足で目覚まし時計を何度も踏み、チンチンと音を出して遊んでました。(すみません、行儀悪くて) 止めるように言いましたが、なかなか止めず、そのうち小1の長男が起きて、娘を寝かせようとしてますが、手におえず、絵本を読んで、寝かせようとしていました。スラスラ読めないことと、1歳児のいちいち「ああ、ああ」と反応する声に耐えられず、リビングで寝ようとしたら、小6の娘が既に避難しており、朝が早いわたしにその場所を譲ってもらいました。小6の娘は、その後、廊下で寝ていました。ゆっくり寝たいです。

「ありの一まの一すがたみせるのよー」・・・観てきました！アナと雪の女王。てっきりアンデルセンの雪の女王のアニメなのかと思っていましたら、ストーリーはまるっきり違うものでした。心に魔法の氷が刺さるところは同じかな。字幕版をと思っていたのですが、時間の関係で吹き替え版を。でも、何回泣いたかわかりません(木村家で一番涙もろいワタシ)。松たか子さんも神田沙也加さんも素敵な歌声でした。雪だるまのオラフの声をやった、ピエール瀧さん。彼のマルチタレントっぷりが、中学の頃、電気グルーヴを聞いていた私としては、どうもいまだにしっくりきません(笑)

木村 絵子



村尾 謙



最近 作家宮部みゆきさんの小説をよく読んでいます。宮部さんが選んだ「松本清張傑作短編集」を読んだのがきっかけでした。松本清張さんの短編も面白かったのですが、その小説にコメントを付ける宮部さんに興味をもってしまいました。その本は私の好きなマンガ家の いしいひさいちさんがイラストを描いていて、私にとって「一粒で二度おいしい」本でした。

同じく宮部さんが選んだ「岡本綺堂 半七捕物帳傑作集」これも面白くて、こちらも並行して読んでいます。

岸野 浩之



皆さんはサッカーのワールドカップはご覧になっていましたでしょうか？残念ながら日本代表は負けてしまいましたね。自分は学生のころ野球をやっていましたが、テレビではサッカーも良く見ていました。こういった大きな大会になると観ているのですが今回は試合時間の都合上朝に行われている試合しか見れていません。この文章を書いているころはベスト8が出そう頃です。果たして優勝はこの国になるのでしょうかね？ちなみにうちの小学校一年生になった甥っ子がサッカーを始め、上級生の試合にも出ているとのこと。将来が楽しみです。義兄はいまから移籍金の使い道を思案しているとのこと。

東 裕之



我が家は、夫婦揃って食べる事が大好き！vol.24でもお知らせしましたが、記念日にちょっと贅沢な食事をすることにしていて、先日の結婚記念日は、魚介料理店へ行きました。普段行くような居酒屋ではちょっと耳にしないうなぎの刺身盛り合わせ、焼き魚はのどぐろ、本日お勧めは岩ガキ、またまた至福の時を過ごしました。妻は金沢出身で、幼少の頃から海の幸山の幸に囲まれて育ち、言ってみれば、舌が肥えています。一方、私は味覚が鈍く、そこそこ美味しければ満足できるタイプです。しかしこうして、いろんな美食と巡り合う度、どんどん舌が肥えてきている自分がいいのか悪いのか・・・次回、妻の誕生日(8月)が待ち遠しいです(*^^)v

7月のお休み

☆ 7/14, 7/21 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!