

# きむらカイロ通信

VOI.28



2014年 9月 3日発行

## 「まだまだ残暑です」号

### ごあいさつ

きむらカイロの木村です。こんにちは。9月になっても、まだまだ暑い日が続きますね。この時期、夏バテになる方が、そろそろ出てくる頃です。睡眠・水分をしっかりと、予防をしましょう。

暑いと食欲が落ちる方が、世の中には多いようですが、わたしは、逆で、暑い方がより食欲がまします。ということで、今年の夏も太り気味になりました。

早めの予防が健康につながります。暑い日は、無理をせず、からだをケアしましょう。

### 『かかと歩き』と宮本武蔵

皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。皆さんは宮本武蔵という人をご存知ですか？

宮本武蔵は戦国時代後期から江戸時代初期に活躍した剣豪で、佐々木小次郎との「巖流島の決闘」は有名ですね。宮本武蔵は実在の人物ですが、小説や映画などでも度々取り上げられましたので、ご覧になった方も多いことと思います。

今回はこの宮本武蔵と当院で推奨しています『かかと歩き』の関連をお話してみたいと思います。

宮本武蔵の書き残した剣術書に「五輪書」というものがあります。この「五輪書」の「水の巻」に足づかい（歩き方）のことが書いてあります。そこには「足の運びは、つま先を少し浮かせて、踵を強く踏む。飛ぶような足、浮き上がった足、固着するような足はよくない。」という意味のことが書かれています。

さすが剣の達人 宮本武蔵ですね。彼は体の使い方をよく研究したのでしょう。当院で推奨しているつま先を浮かして踵を踏んで歩く」と体の縦軸が安定するので、バランスが安定して、とっさの時に俊敏に動けますし、疲れも溜まりにくいのです。

「飛ぶような足、浮き上がった足、固着するような足」は体の縦軸が前に倒れた状態を表します。

何百年も前の方が考えたことが現代でも通用するなんて素敵なことだと思います。

今回は『かかと歩き』と宮本武蔵を考えてみました。

それでは皆さん お体をご自愛ください。

宮本武蔵像  
島田美術館所蔵



## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



こんにちは。木村です。暑い日がまだまだ続きますね。私の自宅は賃貸マンションの1階で、10畳程度のお庭付きです。非常に大きなビニールプールを持っており、夏は庭で子供たちに水遊びをさせます。プールの水の量は、たぶん、普通のお風呂の8杯分だと思います。水を入れるだけでも、かなり時間がかかります。先日、お昼に水遊びをさせましたが、1回で水を捨てるのは、もったいないと思い、そのままにしておき、夜にわたしが一人でプールに入っていたら、子供たちも入ってきて、大はしゃぎとなりました。それ以来、また夜プールをしたい、と何度もせがまれます。

今回は木村家の夏の食卓に欠かせない一品、ラタトゥイユ（カポナータ）のレシピです。なんてことはない、夏野菜をトマトと煮込むのですが、家族みんなが大好きなので、この時期しょっちゅう作ります。①オリーブオイルにスライスしたにんにく、香りを出した後、夏野菜を炒める。②野菜がしんなりしたら、トマト缶を投入後、煮込んで、③そろそろかな、と思ったら、塩でも入れて、ハイ、出来上がり。茄子かズッキーニ、と玉ねぎはマスト材料。ピーマン、パプリカもぜひ。肉好きさんは鶏肉も。酒の肴に良し、ごはん（丼）、パスタに良し、離乳食完了期に良し～！言う事ナッシング。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



皆さん こんにちは。きむらカイト 村尾です。今年の夏も暑かったですね。皆さんはいかがお過ごしでしたか？ 私は息子の夏休みの宿題に追われる日々でした。私の息子は今年 小学3年生になり、作文や植物観察のほかに自由研究が入ってきました。息子は自由研究の意味が判っていないので、テーマは私が提案しました。「月の満ち欠け」についてです。毎晩ノートとコンパスを持って観察をしました。ところが天候不順などでなかなか観察が出来ない日が続いてしまい、やっと晴れた日になったら、今度は月の昇る時間が真夜中になっていてなかなかうまくいかない自由研究でした。

### 岸野 浩之



みなさんはこの夏どこかへお出かけなどされましたでしょうか？きむらカイトはお盆のあたりでお休みをいただいていたのですが、わたしは今年結局どこへも行かず。家で妻とDVDを見ていました。「猿猴」というテレビ番組のDVDなのですがご存知の方はいらっしゃるでしょうか？東野幸治さんと岡村隆史さんがメインで海外・国内いろいろなところを旅するといった番組です。ほかの旅番組と違うのは、観光地などの紹介がまったく無いと言ってもいいほど扱いがなく、二人が行きたいところや体験してみたいことを進めていくといった感じの内容です。スタッフが準備したことをめんどくさい・疲れたと言ってやらないこともあります。ちょっと変わった旅番組に興味を持たれた方はぜひ見てみて下さい。

### 東 裕之



夏休みなく働いている妻を尻目に、ひとり登山してきました。今回は三つ峠。河口湖畔に車を止め、富士急行線に乗って河口湖駅から7つ先の三つ峠駅まで行き、山頂を目指し（3キロの登り）、下りは河口湖へ降りてくるコースです。山頂から眺める絶景の富士山を楽しみに、約5時間のトレッキング、スタート！運動不足にはキツイ登りながら、鳥のさえずりに癒され、数か所のパワースポットを巡り、岩清水に喉の渇きを救われ、山頂に到着。360度パノラマは絶景！しかし、富士山が…いない！？すっかり雲の中です(;▽;)1時間待って何とか右半分だけ頂上を見せてくれました。よしっ！！これで心置きなく帰れる。この後、下りが地獄になるとは知る由もなく、その場を後にしたのでした。

### 9月のお休み

☆ 9/1, 9/15, 9/29 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



きむらカイトプラクティック・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  
★きむらカイトスタッフブログ（木曜更新）好評！