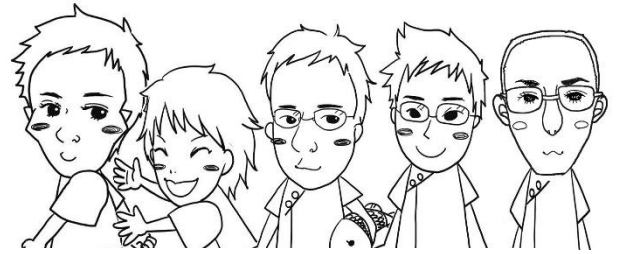


きむらカイロ通信

VOI.30



2014年 11月 16日発行

「スポーツ大好き」号

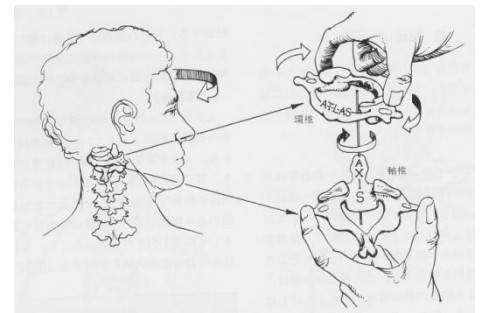
ごあいさつ

こんにちは！！スタッフの木村絵子です。皆さんは先日の11月5日のお月様はご覧になりましたか？長女から「ママ知ってる？今夜は171年ぶりのミラクルムーンなんだよ。」と教えてもらうまで、全く知りませんでした。お月見は旧暦8月15日の「十五夜（中秋の名月）」と、旧暦9月13日の「十三夜」があり、あわせて眺めるのが古くからの習わしなんだそうです。いつもの名月はこの2回だけですが、今年は9月の後に「うるう月」が入り、暦上9月13日が2回となり、十三夜も2回になったのです。この2回目の月がミラクルムーン（後の十三夜）。同様なケースがあったのはナント1843年（天保14年）！かくいう私は、授乳しながら寝オチしました。次のチャンスは95年後。嗚呼・・・。

きむらカイロスタッフの岸野です。今回は「**関節可動域**」について少し書いてみます。「**関節可動域**」というとなんか難しく感じますが、簡単に言うと「**正常な関節はどれくらい動かせるのか**」ということです。体全部を紹介するのは大変なので、「**頸椎**」（首）の可動域について書きます。

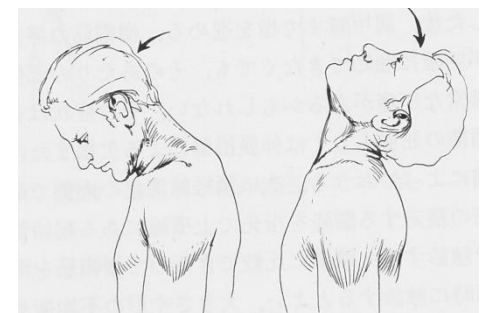
まず頸椎は7つの骨で構成されています。特徴的なのが1番上と2番目の頸椎です。図を見ていただくとわかるように特徴的な形をしています。一番目が「**環椎**」、二番目が「**軸椎**」というように名前も付いています。

この部分が首を左右に振り向く際の50%動きを占めます。のこりの50%はほかの5つの頸椎で比較的平均して分担しています。どのぐらい向けるかの目安としては顎が肩と同じくらいのラインまで向けるのが正常とされています。角度で表すと左右60°です。90°ではないんですね。

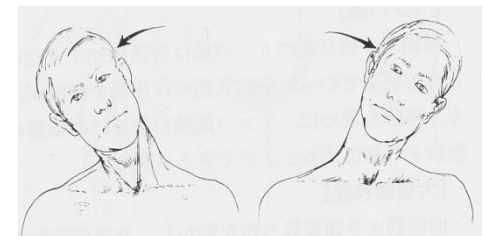


今度は下と上をみる動きです。この動きは頭蓋骨の後ろの部分「**後頭骨**」と「**頸椎の一番目**」とのところで動きの50%が占められています。

残りはほかの頸椎で分担していますが、ストレートネックの方などは下の頸椎がうまく動いてくれないので上向きが難しくなります。動きの目安としては、前に倒すのは顎が胸につきそうなくらい（完全にはくっつきません）、後ろにそらすのは真上の天井が見えるくらいが正常な可動域の目安となります。ちなみに角度で表すと前倒しが60°、後ろそらしは50°と後ろの方が動きは少ないのです。



最後に横への傾けです。頸椎全体で動きますが、実は単純に横に傾くのではなく、少し「**振り向き**」の要素も加わっているのです。これは頸椎の「**椎間関節**」という上下の頸椎が関節しているところが少し斜め（約45°）で合わさっているためにこのように振り向きの要素が加わってくるのです。こちらも角度で表すと、左右に50°傾けられるのが正常とされます。90°までは倒れません。



角度については個人差もあるので動かないからダメというわけではありません。ただ「**前はもっと向けたのに**」や「**右のほうが明らかに向けない**」など左右差があったり、**痛み**が出る場合は何らかのトラブル・歪みを抱えていることが考えられます。そういった場合はもちろん無理に向きにくい方へ引っ張ったり、傾けたりすると「**悪くしてしまう**」「**痛くしてしまう**」ので無理なことはしないようにしましょう。

※参考：医師薬出版株式会社 「運動学」、「図解 四肢と脊椎の診かた」

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。随分、寒くなってきましたね。木村家は、現在私の母と夫婦と子供3人の6人暮らしです。母には、部屋を一つ渡しており、私家内子供3人が計5人で、6畳の部屋で雑魚寝をしておりました。先日2段ベッドを2つ買いました。子供たちは大喜びです。小6の娘と小1の息子が上のベッドで、私と家内が下のベッドで、家内は1歳の娘と一緒に寝ています。2段ベッドの間は、1mほどあり、そこに自宅にある小さな椅子を使って、ブランコを作りました。1歳の娘にと思ったのですが、上の小学生2人の方が、喜んで使っています。とても幸せな感じです。

10コ下の妹がいますが、出雲大社で式をあげるというので行ってきました。お相手の方も妹同様に東京在住ですが、島根県出身なのです。わたしの結婚式の時もそうでしたが、自毛で日本髪にした和装です。彼のお母様は美容師さん、着付けの仕事をしているうちのオカンとで、最強タッグでした。ちなみに、挙式があったのは10月です。神無月、ではなく、そう、出雲では神在月というそうです。全国の八百万(やおよろず)の神様たちが出雲の国に集まる月なのです。ただ旧暦の10月なので、神在祭などイベントは年末におこなわれるそうです。パワースポットで充電できました♪

木村 絵子



村尾 謙



皆さんこんにちは。秋もだいぶ深まってきました。皆さんは秋の夜長をいかがお過ごしですか？僕は仕事を終えて家に帰って色々と家事を済ませてから、約1時間くらい音楽を聴きながら本を読んだりしています。

この秋によく聴いているCDがあります。もう亡くなってしまいましたが、アメリカのジャズボーカリストでローズマリー・クルーニーというの方の「Sings Ballads」というアルバムです。このアルバムは題名のようにバラードを集めたものですが、これがとてもいいのです。この秋の夜に聴くにはとても良いアルバムです。

ちなみに俳優のジョージ・クルーニーさんはこの方の甥御さんになります。

岸野 浩之



きむらカイロスタッフの岸野です。先日私は富士登山へ行ってきました。・・・と言っても富士山の一合目から二合目までを登るという時間にして往復約2時間かからないくらいの短い、実に短い富士登山でした。とはいってもそこは富士山。平らに近いところもありましたが基本的には上り坂、しかも土の上り坂で角度も少しあり、落ち葉もそれなりにあったのでちょっとした運動靴でいったら滑って登るのが大変でした。富士山なめちやいけませんね。「吉田口登山道」と言うところを途中から登りました。一合目近くまで車で行けて、本数は限られますがバスも出ているので比較的いきやすいところなんだと思いました。舗装されているとはいえさすがに道はせまくガタガタしていました。富士山パワーを少し分けてもらえた気がします。

東 裕之



高校、大学と渋谷を經由しての通学で、渋谷には毎日のように出向き、溜まり場の喫茶店や通い詰めたアパレルショップ、バイトしていた店などがあり、街が生活の一部でした。あそこに行けば、〇〇が手に入るとか、駅周辺を知り尽くしていたかもしれません。そんな渋谷の公園通りに先日、ふと足を運んでみました。渋谷の雑踏は今も昔も変わりません。「あっそうか！パルコパート2って、なくなったんだ！」通りを登っていき、頭の中にある交差点の風景が目の前になく、その違いにちょっぴりセンチメンタルになってしまいました。年齢や生活の変化とともに通う街も変わっていきます。たまには、普通だった街に足を運び、新しい空気に触れてみるのもいいかもしれません。

11月のお休み

◇ 11/3, 11/24 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!