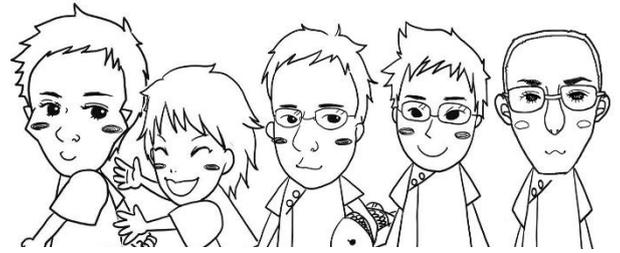


# きむらカイロ通信

VOI.31



2014年 12月 12日発行

## 「もうすぐクリスマス」号

ごあいさつ

皆様こんにちは。年の瀬も近くなり、だいぶ慌ただしくなってきました。私の家から朝富士山が見えるのですが、この時期は空気中の水蒸気が少なくなるので、空が青く澄んでいるので、夏場よりも富士山がくっきりと良く見えます。富士山がなにか近づいたような気がします。

空が澄んでいるということは、空気が乾燥していると言う事です。今年もあと少しです。皆様もお風邪などひかれないう、お体をご自愛ください。

村尾 謙

こんにちは。きむらカイロの木村です。寒くなってきましたね。風邪・インフルエンザには、十分ご注意ください。

外から帰宅したら、必ずうがいをしてください。これだけでも、私はかなりの予防になると考えています。

11月後半から、数十年迷い続けていた、大型二輪免許取得のため、北豊島園自動車教習所に通い始めました。(大型二輪とは、オートバイの免許の中で、一番上の免許です。何ccでも乗っていい免許です。今は、普通二輪の免許です。これは、400cc以下のオートバイまでとなっております。)教習所に通い始めて、若いころの自分とは違う、所謂「のみこみの悪いオジサン」という感じで、思ったように、運転ができません。練習の帰り道で、いつも落ち込んで帰る次第です。

難しいのが一本橋です。30cmの幅で長さ15mを10秒以上かけてゆっくり走る事です。すぐ落ちてしまいます。でも、頑張ってますよ。

と長い自分話をしてしまいました。

本日は、股関節痛のための体操です。最近、股関節が痛い方に、自分でできる体操法を聞かれたので、シェアさせていただきますね。

### <股関節体操>

- ① 四つ這いになります。腕は肩幅にして、指先は、前に向ける。足は垂直におろし、股関節に体重がかかるようにします。
- ② 膝と手は、床から離さないように、ゆっくり体を前の方へ移動させます。
- ③ 次に、ゆっくり体を後ろの方へ移動させます。これを20セットします。
- ④ 今度は、膝と手は、同じく床から離さないように、ゆっくり体を右に移動させます。
- ⑤ 次に、ゆっくり体を左の方へ移動させます。これを20セットします。

以上を一日に3回やってみてください。

痛いときは、無理してやらないこと。冷やすのみです。

ポイントは、股関節に体重がかかるようにすること。ストレッチみたいにしないこと。

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



こんにちは。きむらカイロの木村です。  
もうすぐクリスマスですね。我が家では、子供たちが、クリスマスにほしいものを紙に書いて、外へ見えるように、窓ガラスにはるのが、習慣です。  
長女は、サンタさんが覚えられないと困るので、持ち帰り用のメモも作っています。  
長男は、見落とされるといけないので、玄関にも書いて貼っています。  
近所の方が、それを微笑ましく見てくれています。私も、仕事を頑張る糧にしています。  
今年は、1歳の次女は何をもらえるか楽しみです。

我が家のこども達はサンタクロースを信じているので、今も毎年オーダーしたプレゼントが届きます。サンタを疑い始めた頃というのは、話を理解できるようになった頃でもあるので、その機を逃さず、「サンタクロースシステム」の説明をします。本部はフィンランドにあること、世界各国にいるサンタがオーダーのプレゼントを配達すること、有料であること等しっかり説明します。先日小1息子と、トナカイのそりは実際には無理だろうという話になって、乗り物は何かをネットで調べたら、バイクに乗った複数のサンタの画像を発見。超納得していました。よく見るとピザデリバリー・・・。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



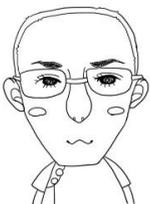
お正月によく聴かれるクラシック音楽というと、「ウイナーワルツ」でしょうか？  
ウイーンから衛星中継される恒例の「ニューイヤーコンサート」などをご覧になる方も多いと思います。  
僕もワルツが大好きで、中学生の時に初めて買ったレコードもワルツのレコードでした。  
私の好きなワルツのレコードはF・ライナーという方が指揮をして、シカゴ交響楽団が演奏をした録音です。始めが「朝刊」という曲なのですが、この曲の出だしで木管が「ツー」と音を出すとゾクゾクと震えます。明るいのですが、細やかで はかない感じが大好きです。

### 岸野 浩之



こんにちは、きむらカイロスタッフの岸野です。12月に入ってかなり寒くなりましたね。  
わたしの住んでいるあたりでは12月の頭には霜柱がそこらじゅうでみられ、帰るころになると、夜空に星はキラキラ自転車のサドルもキラキラと輝いていたのですが・・・露に濡れていたのが凍りはじめたんですね。もう手袋なしでは自転車に乗れない状態になってしまいました。  
ちなみにうちの方はクルマを運転する機会が多いので、この季節になるとスタットレスタイヤに履き替えます。私事です。先月車を買って替えたため新たにスタットレスタイヤを購入しました。  
もうクリスマスや年末はおとなしく家で過ごします。m( )m

### 東 裕之



父が音楽好きだったこともあり、物心ついた時から音楽に囲まれた生活でした。  
中学時代にギターを始め、高校時代には受験に失敗するほど部活に没頭。大学時代には、毎週タワーレコーズに通い、必ずレコードを買う始末。今では、CDを買う事はもちろん、常に新しい曲を求め、わざわざ渋谷のTUTAYAまで行ってレンタルしまくり、CD総数およそ600枚。最近、所持しているレコードと同じCDをレンタルしようと思いつき、収納場所に困り始めた今日この頃。  
この音楽好き、とどまるところをありません！！  
No music, no life.の東でした。ちなみに、ロックとジャズが大好きです！！

### 年末・年始のお休み

◇ 12/30～1/6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!