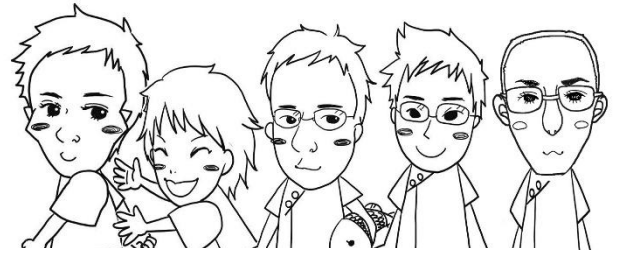


# きむらカイロ通信

VOI.38



2015年 10月 7日発行

## 「実りの秋です」号

ごあいさつ

秋の夜長、クーラーとはちがう涼しい風を感じながら、読書にふけています。「読書の秋」というキャッチコピーは、古代の中国の詩人韓愈（かんゆ）の漢詩を大正13年に日本図書館協会が用いて11月に読書週間（当時は図書館週間）を開催したのが始まりだそうです。「時秋にして積雨霽（は）れ、新涼郊墟に入る。灯火稍く（とうかようやく）親しむ可く、簡編（書物）巻舒（まいたり広げたり）す可し。『符讀書城南、全唐詩 341 卷』」要するに、秋の夜は灯火の下で読書をするのにいいよ、と言ってるわけです。ちなみにこれは韓愈が息子に対してだから勉強をすすめた言葉ともいわれています。いつの時代も親は、勉強しろ、とうるさいもんです。

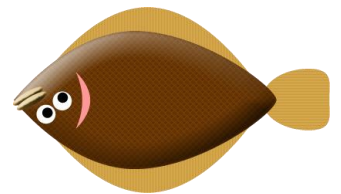
スタッフ 木村 絵子

### ワインだけじゃない！筋肉にも『赤』と『白』があります。

こんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。

みなさんは、『赤筋』と『白筋』という言葉を知ったことはありますか？

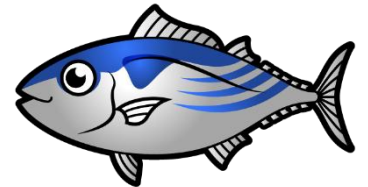
これは筋肉の種類分けになるのですが、赤や白は筋肉の色に由来しています。



赤筋がなぜ赤いのかは、エネルギーを使うために必要な**酸素**を多く運んでいる毛細血管と運ばれてきた酸素を貯蔵しておく『**ミオグロビン**』が多いから赤く見えるのです。

（ミオグロビンの色素は紫がかった赤色をしています。）

白筋は毛細血管も少なく、筋肉を動かすためのエネルギー源を筋肉の中に蓄えてある『**グリコーゲン**』を使っています。そのため赤筋に比べると色が白っぽいのです。



それぞれの筋には他にも特徴があります。

赤筋はエネルギーが供給されやすいので、長く動くことが出来ます。いわゆる**スタミナ**が豊富です。

白筋は、貯蔵している分しかエネルギーが使えないのでスタミナは無いですが、その分一気にエネルギーを使うことができるので、**瞬発力・スピード**があります。

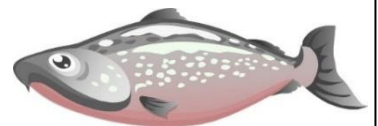
魚を例にするとわかりやすいと思います。身の色がマグロは赤で赤身魚、ヒラメは白で白身魚ですね。

赤身魚のマグロは止まったら死ぬと言われていたほど、ずっと泳ぎ続けている魚です。ずっと泳ぎながら餌となるプランクトンを捉えています。

逆に白身魚のヒラメは砂の中に潜み、一瞬で獲物を捉えるととても素早い動きをします。その代わりあまり動かずにじっとしているのですね。

このように人の筋肉も『赤筋』と『白筋』と分けることができます。具体的な筋肉でいうと、ふくらはぎの筋肉にある**腓腹筋**は白いので『白筋』、その内側にある**ヒラメ筋**は赤いので『赤筋』となります。

あれ？ヒラメ筋だからって白じゃないのですね。なんか紛らわしいですね。



ところで、これからますます美味しくなる魚で「サケ」がありますが、サケは

白身魚でしょうか？それとも赤身魚でしょうか？身の色を見ると赤身に近い気がしますが・・・

実は「**白身魚**」なんです。サケにはミオグロビンがあまり多くないため、白身魚の分類に入ります。

身が赤く見えるのは『**アスタキチンサン**』という赤色の色素物質によるものなのです。

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



下記にあるシルバーウィークで北沼公園に行った妻の感想がありますが、その日、小2の息子が公園内を自転車運転しているとき、駄菓子屋でわたしが密かに買った水風船に水を入れて、3度ほど、ぶつけたことにふて腐れて途中30分ぐらい息子はストを起こしていました。園芸センターでは、わたしの反対を聞かず、妻は、鈴虫を購入していました。我が家には、そんな感じで、生物がたくさんいます。でも、その日は、心地よい鳴き声を聞くことができ、季節感漂う夜を迎えることができました。

9月の連休で楽しかったのは葛飾区にある北沼公園に行ったことです。ネットで見つけて「1000円もって公園へ行こう！」というサイトをよく参考にします)、シェアカーで行きました。小規模ですが、楽しい遊具も多く、交通公園にもなっているので、三輪車や足こぎカーの無料貸し出しもあります。すぐそばに駐車場、駄菓子屋、園芸センターもあります。公園の中の小さな建物の中には、月面での重力体験ができる装置なるものがありました。ただ、この装置に関しては、体験した小2の息子の感想から察するに、多くの期待をして行かれませんかのように・・・。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。私は所沢に本拠地を置いている「埼玉西武ライオンズ」のファンです。今シーズンは息子と二人で「ファンクラブ」に入会して、3回ほど「西武ドーム」に野球観戦に出かけました。

実際に野球場に行ってみると、テレビで見ているのとは、別のスケール感があるので、とても新鮮に感じます。ホームランもボールが当たった音で「あ！ホームラン」と感じてしまいます。

試合の前の練習風景や応援団の応援風景も見っていて楽しいです。息子も野球に興味を持ってもらえたので、来年もまた見に行きたいです。皆さんもチャンスがあれば野球場に足を運んでみてください。楽しいですよ。

少し前から「アクアリウム」にハマっています。と、言っても家でやっているわけではなく、熱帯魚屋さんに見に行ったりしています。きっかけは「マツコの知らない世界」というテレビ番組で、アクアリウムが紹介されていたのを見て夫婦でハマってしまいました。

自分がまだ小さいころに実家で熱帯魚を飼っていたことがあるのですが、さすがにテレビで紹介されているような作品は見たことがなく、是非生で見てみたいと思い、この前のシルバーウィークも車でドライブがてら熱帯魚屋さんに行き、癒されてきました。

いつかは家でアクアリウム堪能したい、そして熱帯魚ではなくビーシュリンプを飼ってみたいと思っております。

### 岸野 浩之



### 東 裕之



世界No.1テニスプレーヤー、ノバク・ジョコビッチ。彼は、「グルテン不耐症」という小麦を拒絶してしまう症状を持ち、その事実を知るまで、試合中に突如現れる謎の体調不良に悩まされ苦戦を強いられる日々を送っていました。グルテンフリーの食事を摂るようになってから、彼の体調はみるみる改善され、現在では優勝を重ねています。皆さんも自分では気づかない、何かしらの食物アレルギーを持っているかもしれません。彼は、「ジョコビッチの生まれ変わる食事」という本を出版しており、その中で「とりあえず、2週間小麦粉を抜いた食事」を勧めています。現代の食生活において、小麦粉を省いた食事はなかなか難しいと思いますが、試してみる価値はあるかもしれません。

### 10月臨時のお休み

◇ 12日(月)、26日(月)をお休みします。

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!