

2016年 4月 20日発行

### 「目に青葉、山ホトギス」号

ごあいさつ

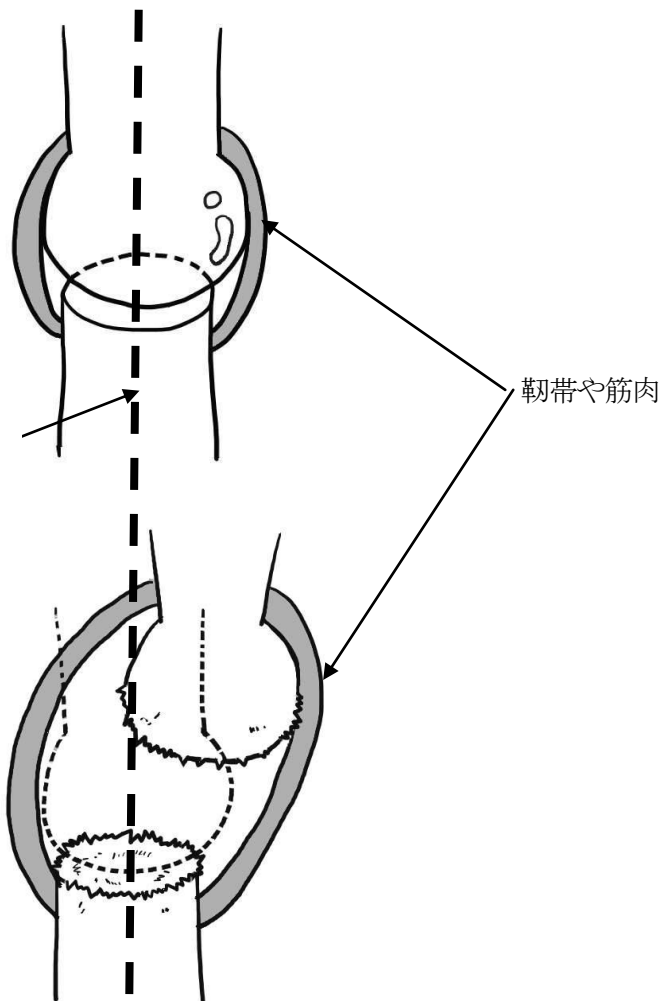
皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。私の自宅の近所にはまだ空地が点在しています。

4月になってからその空地に草花が若い芽を出し、花を咲かせています。毎朝その空地の脇を「もうこの花が咲く季節になったのか」と思いながら歩いています。

自然とは不思議です。どんなに生命力の強い草花でも、花を咲かすのは1回です。花を咲かせて実を付けるとその後は枯れて、他の草花にその場所を譲ります。なんとも潔いと感心します。

## イメージでつかもう！ 関節が歪むってどういうこと？

■ 関節の歪み = 「骨と骨をつなぐ関節が正常な状態から逸脱していること」です



### 正常な関節のイメージ

- ・くっついている
- ・ぴたっと、はまっている
- ・しっかり、締まっている
- ・なめらか、つるつる
- ・動きやすい
- ・動きすぎない

### 歪んだ関節のイメージ

- ・ずれている
- ・離れている
- ・グラグラ、ゆるい
- ・さび、癒着
- ・動きにくい
- ・動きすぎる
- ・靭帯や筋肉が伸ばされている
- ・痛み、熱がある→炎症

※骨と骨の間には関節液（潤滑油）があります

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



きむらカイロの木村です。桜もおわって、だいぶ暖かくなりましたね。以前、女性の患者さんが、千葉のマザー牧場がとてもよかった、彼氏と愛犬と行ったが大変楽しかった、と言っていました。さっそく先日家族で行ってきました。動物園があまり好きではない私は、不安な気持ちを抱えての初体験でした。結果、実にユニークで面白いところでした。中2、小3、3歳の年の離れた子供たち、妻も全員久しぶりに心から楽しんだようです。ドーム型の屋内ショースペースは必見です。「マザーファームツアー」もおすすめですよ。

家族で動物園に行ってきました。3歳の娘が最近お気に入りの絵本にでてくるゴリラが気に入り、じゃあ、ゴリラに会いにいこう！となったのがきっかけです。ネットで調べてみると、ゴリラのいる東京の動物園は案外少なく、上野動物園に決定。本物のゴリラに会って一番驚いたのは、そのムキムキな大きさもそうですが、ずっと葉っぱを食べ続けていること。「ゴリラさん、葉っぱをたくさん食べて、こんなに大きくなったんだね。サチ（娘の名前）もお野菜いっぱいいたべるもんねー」と、すかさず、言いました。私もここのところ肉ばかり食べ過ぎてたわ、と反省。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



1827年3月26日、作曲家のベートーヴェンは自宅で息を引き取りました。彼の死後 友人達が彼の遺品を整理していると、隠し戸棚の中から宛先不明の手紙を発見します。その手紙の書き出しは「私の天使、私のすべて、私じしん」と書かれた恋文でした。残念ながらベートーヴェンはこの手紙の相手とは結ばれませんが、この挫折が晩年の交響曲9番などに結実していきます。ベートーヴェンが誰にこの手紙を書いたのか？これは200年も前のことなので、現在も不明ですが、この「不滅の恋人」の謎をとく本が 青山やよひさん著 で出されています。すごく面白いミステリーのように読めます。おすすめです。

スギ花粉のピークが終わり、やっと落ち着いてきたと思いきや今度はヒノキ花粉に反応が出始めてしまった今日この頃です。小学生ごろから花粉症の症状はありましたが、ここ数年はそんなにひどくは無く助かっています。花粉の飛び始めのころに鼻詰まりや喉のガラガラ感などの症状が出るので、2月中頃くらいになればスギ花粉の症状は落ち着きます。しかし4月に入ってヒノキ花粉が始まったこともあってか、また鼻詰まりや喉に違和感が(汗)ワセリンを鼻の周りや中、目の周りに塗ると花粉をキャッチしてくれて、症状が楽になるというので、今度試してみようと思います。

### 岸野 浩之



### 東 裕之



パン工房作りの続編です。実はまだ、完成に至っておりません(\*.\*)。と言うのも、業者の発注ミスやらで、肝心のキッチンが中途半端な状態なのです。キッチンが出来上がらないと次の工程にすすめず、仕方なくその後の作業の材料を買いに、立川周辺をあちこち駆けずり回り、工房も資材置き場の様にごった返しておる次第でございます。DIY ツールも簡単な家具ならササッと作ってしまうほど揃ってきており、実家からも飼い犬用（トイプードル8歳）のスロープを庭に作ってほしいと注文が入り、当分の間、休日はやはり日曜大工が続きそうな気配を漂わせている今春です(;^ω^)

### G.Wの臨時のお休み

◇ 4/29から5/5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](mailto: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！