



「雨に映える紫陽花」号

2016年 6月 1日発行

ごあいさつ

こんにちは、木村です。暑くなりましたね。もうすぐ梅雨の時期です。1年のうちで何度かぎっくり腰が多くなる時期があります。その時期の1つが、これから訪れる梅雨です。湿度が増すと関節内のお水の量も変わり、ズレやすくなります。関節は同じ姿勢でいるとズレます。雨が降ると外出しなくなるため、更に歪みやすくなります。対策は、なるべくじっとせず、動くことです。

「体育座り」が骨盤に与える影響について

皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。だいぶ気温が高くなり初夏になってきましたね。今日は「体育座り」を考えてみます。

「立った状態で足をあげる」という動作、これは「股関節の屈曲運動」といいます。股関節の屈曲での動く範囲（関節の可動域）は股関節以外の骨の状態によって変わっていきます。

例えば膝を真っ直ぐ伸ばした状態で足を上げるより、膝を曲げた状態で足を上げたほうが、足がより上にあがります。

これは膝を曲げることで大腿の裏側の筋肉や骨盤の側面にある靭帯が弛緩するため、股関節を屈曲するときの抵抗が減るので曲げやすくなるからです。

それでは股関節の屈曲が一番大きな姿勢はどんな姿勢でしょうか？

その姿勢とは、おしりを地面につけて「体育座り」をした時です。

この「体育座り」のときは股関節以外の関節はどの様な状態になっているのでしょうか。

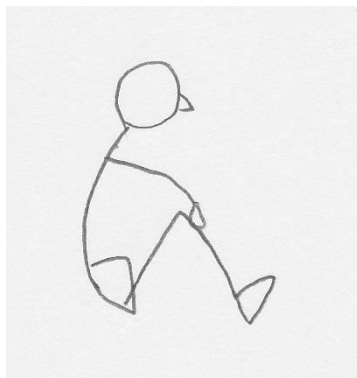
膝関節を最大限に曲げて膝頭を胸に近づけることで股関節が屈曲していきます。今度は股関節の屈曲が増していくと、骨盤と大腿骨の角度の関係で骨盤が後傾（後ろに傾く）していきます。そして背骨の腰椎部は正常な前弯が減少して、「ネコ背」状になっていきます。

つまり「体育座り」を長時間していると、背骨の腰部と骨盤に負担を掛けることとなります。

骨格の歪みという観点からお話すると、

腰痛などをお持ちの方はなるべく「体育座り」は控えていただいたほうがおすすめです。

背骨の腰の部分が
後ろにそってしまう。
骨盤と尾骨にも負担
が掛かる。



スタッフのひとりごと

木村 康彦



木村です。こんにちは。先日、中2の娘が学校で過呼吸となり、早退してきました。私も10数年前まではたまに発作がありました。腸閉塞になったときは、痙攣をした経験もあります。まだ、中2なのにと心配です。幸い発作はひどいものではなく、すぐにおさまったようです。帰宅後は、発作では絶対に死なないことと、対処法を伝えました。必要以上に警戒せず、安心することが持病のコントロールのために大切です。小学生の時には、チックも出ていたので、精神的なメンテナンスもしてあげたいです。

上記と重なりますが、長女の過呼吸について。ホンマにわたしの子か？と疑うほど長女は真面目で神経質。過呼吸も運動会の前日におきたので、緊張があったのかと思います（運動音痴なんですけどね）。時折、悩みを聞くと、ハア？そんなことで悩んでるの？楽観女王のわたしは驚きます（傾聴する気ゼロ）。主人も義母も、もともと気を病むタイプですが、そんな杞憂気質の木村家に私が嫁ぎ、だいぶ良い加減になったはず。なーんて楽観していたら、生まれた長女も杞憂ガール。下の子2人はどうなることやら。ま、なるようになります。性格なんて、そう変わりませんもん。

木村 絵子



村尾 謙



僕は子供の時から、手塚治虫先生の「ブラックジャック」というマンガが大好きで、時々取り出して読んでいます。

先日その「ブラックジャック」を読んだままにしておいたら、小学5年生の息子が読みだして、「パパこのマンガの続きある？」と聞いてきました。

今度は「モンテクリスト伯」を置いておこうかな、と思っています。

今年のG.Wは家のプチリフォームをしました。というのも一部屋いじってみたい部屋があったので思い切ってDIYに取り組んでみたのです。以前住んでいた方がアレルギー持ちだったらしく、畳部屋をフローリングに変えてくれていました。しかしその部屋のふすまと壁紙の雰囲気がちよっと違う感じだったので、思い切って部屋の雰囲気自体を変えてみようと思い、ふすま紙を張り替え、鴨居を塗り替え、照明を変えてアジアリゾート風の部屋へとチェンジさせました。片付けやらなんやらしていたら、結局休み中には仕上がりきれなかったのですが、5月中にはなんとかやり遂げました。家の中に一部屋だけイイ感じの異空間が出来上がりました。

岸野 浩之



東 裕之



2回にわたってパン工房のお話をさせて頂きましたが、ついにGW明けに完成となりました。まずは米粉の料理教室から始動いたしております。妻の意向通りの仕上がりとなり、私もホッと胸をなでおろしている次第です。資材を遠くまで買いに行ったのですが、実は近くにも資材豊富なホームセンターがあり（普段よく行くところで、なぜ今回足が向かなかったのか？）、もっと安くできるものを見つけてしまい、言葉を失い、立ち直るまで数分かかりましたが、仕上がりの良さに「ふたつとないものだから、大切に使うよ！」という妻の温かい言葉に若干涙しました。もしよろしければ、「グルテンフリー工房 ウォームス」で検索してみてくださいm(__)m

6月の臨時のお休み

☆ 6/13と6/27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！