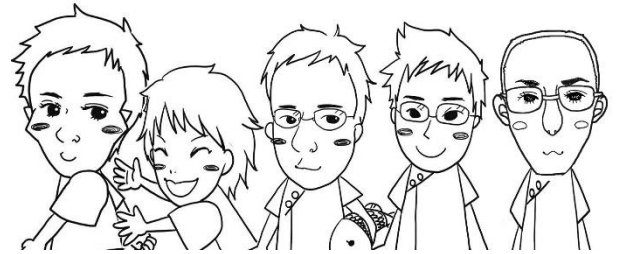


きむらカイロ通信

Vol.45



「そろそろ夏休み」号

2016年 7月 10日発行

ごあいさつ

とうとうこの季節がやってきましたね。暑い夏！お子さんがいる方は夏休みにストレスを感じるようです。ですので、この時期、具合の悪くなる主婦の方が急増します。子供がずっと家にいるもんだから、昼ご飯は作らなきゃいけないし、宿題！片づけ！とガミガミ言ったら、肩こりがひどくなっちゃった、というパターンです。どこで見たのか、この秀逸な川柳が忘れられません。

「始業式 母さん今日から 夏休み」

なぜ体を温めることが良いといわれるのだろう？

皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。今回は「温める」「冷やす」という行為を社会学的に考えてみました。

ある本に「現代の先進国で暮らしている人々の消費するエネルギー量は、1人当たりに換算すると、アフリカゾウが動物園で消費するエネルギー量にほぼ等しい」と書いてあったのを、読んだ記憶があります。

現代の私たちの基礎代謝量は、体重を60kgで換算しますと、68[w]ワット、それに対して食品を通して体に入る栄養量は127[w]なので代謝量のほぼ倍の量の食料を消費しています。少し古い統計ですが、昭和61年の日本における石油などのエネルギー消費量を、国民一人当たりに換算しますと4274[w]になり、**日本人は基礎代謝量の約65倍のエネルギー量を消費していることとなります。**

それでは江戸時代の頃の生活を想像してみましょう。木綿の着物を着てすきま風の入る家に住んでいて、昼の労働はほぼ人力か馬や牛の力での作業になります。炊事をするのも薪や炭をおこしての煮炊き、生活用水を近くの用水からお水を汲んでくる。用事をするのにもほぼ歩いて移動する。現代と比較すると、簡素な食生活。

この生活様式から想像できるのは、現代の我々よりはるかに少ないエネルギー量で生活していることです。このような生活の中では余分なエネルギーはありませんから、熱エネルギーを外から取り入れる「温める」ということが、医療行為として成り立ちます。

逆に基礎代謝量より遥かに多いエネルギーを消費している我々は、余剰な熱エネルギーを取り去る「冷却」が医療行為になりえると思っています。

これから暑い夏が到来します。皆様アイシングで暑い夏を乗り切りましょう。

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。雨の少ない梅雨でしたね。先日お休みの日に、3歳の次女がキッチンで手を火傷しました。ちょうどその時、小3の息子が帰宅したので、スーパーで冷やすためのロックアイスを買ってくるように財布を渡しお願いしました。時間かかって帰ってきたので、理由を聞いたところ、まず、財布を水たまりに落とし、ロックアイスを購入後、自宅マンション玄関に到着したら、自転車を忘れたのに気づいてスーパーに戻り、やっと家の玄関前まで来たら、自転車の籠にロックアスを忘れたそうでした。疲れた顔でした。

木村 絵子



夕飯の支度をしている台所へ必ず手伝い(邪魔)をしにきてくれる3歳次女が、熱々の魚焼きグリルの窓に片手をついて火傷。すぐに流水をあてましたが、徐々に痛みが出てきて、ポロポロと涙を流します。氷と水をミニ氷のう(100円グッズ!)に入れて、火傷した手のひらにのせること**連続4時間**。赤みが小さくなり、ワセリンを塗ってラップを貼り、冷やしながらその日は寝ました。明朝、痛がるようなら皮膚科へと思っていましたが、水泡形成もなく、本人も平気と言うので、保育園は絆創膏だけ貼っていきました。その晩、懲りずに「お料理手伝うー」ときた次女って・・・。

村尾 謙



もうすぐ夏休みシーズンですね。我が家でも毎日「夏休みはどうするか？」が話題になります。うちの息子は小学5年生になりますが、年々忙しくなるようで、親と遊んでくれるのもあと数年だなーと思っています。今年の夏は息子と二人で会津磐梯山に登る予定です。頂上からの眺めはどんなだろうと、今から楽しみです。あと「夏休みの自由研究も考えなければ」と親バカな私は思っています。

私事ではありますがこの場を借りてご報告させていただきます。この度、7月31日をもって私、岸野浩之はきむらカイロを退社させていただき、地元にて独立させていただくことになりました。木村院長をはじめ、絵子先生、村尾先生、東先生、そしてきむらカイロにお越しいただいている皆様には大変お世話になり、またとても多くのことを学ばせていただき感謝の気持ちでいっぱいです。これから妻と一緒に、きむらカイロのように皆様の信頼得られるように、そして安心を与えることができる治療院になるよう頑張っていきます。お世話になった皆様に口頭にてお伝えできず申し訳ありませんが、この場を借りましてご報告させていただきました。

岸野 浩之



東 裕之



ドライブ大好き！東です。現在ハスラーに乗っています。とても気に入っています。軽なので、加速の悪さにはガマンしています。でもちょっと納得いかないのが、カーナビ。ハスラー専用を純正で付けたのですが、道案内の酷さに辟易しています。最近はスマホも立派なカーナビになるので、自前のiphoneを取り付け、ナビを試してみたところ、これがなかなかいい感じ!(^_^)! なるほどっ!と思うルートを案内してくれるのです。しかし先日、夜のドライブである問題が発覚しました。iphoneの画面がぼやけて見えない!?そう、老眼です(*_*) 近眼でもあるので、夜のドライブにメガネを使わないわけには行きません。困った54歳です・・・

夏季の臨時のお休み

◇ 8/9~8/16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!