

# きむらカイロ通信

## Vol.46

### 「まだまだ残暑」号



2016年 9月 1日発行

ごあいさつ

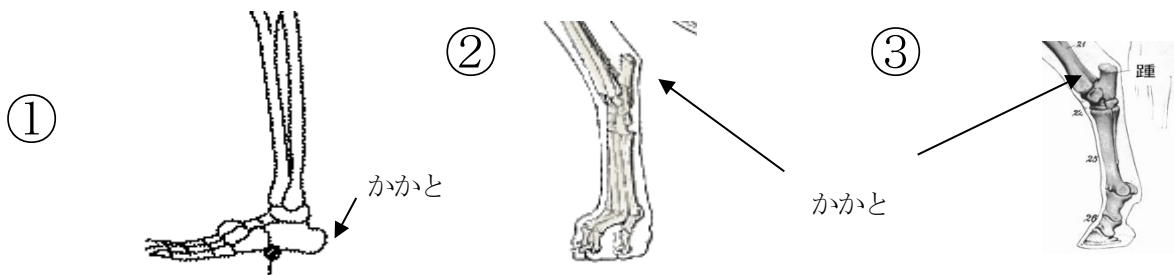
真夏の紫外線対策はされていませんか？9、10月も意外に強い紫外線。夏より外出の機会が増えれば、真夏と同じくらい日焼け対策は必要です。紫外線は目からも入ってきて、角膜に炎症を起こし、その防衛反応としてメラニンを生成します。行楽の季節、天気の良い日のお出かけには、ちょっとおしゃれにサングラスで、秋に向けての紫外線対策をしてみたいはかがでしょうか？

東裕之

### 「つま先」から「かかと」へ・・・重心の変化・・・

先日のお休みに、上野の国立科学博物館へ行ってきました。たくさん動物標本をながめているうちに、哺乳類の骨にある共通点を見つけました。どの動物も「つま先立ち」をしているのです。

かかとの骨が地面についている動物はどれだろうか・・・と探すと、あっ、ありました！それは私たち人間、ヒトの骨格模型でした。



- ① 蹠（しよ）行性動物…ヒト、ゴリラ、チンパンジー、クマなど、かかとを地面につけて歩く動物。安定性は抜群だが、機動性に欠ける。立つのが得意な風太くんが話題になったレッサーパンダも蹠行性動物。
- ② 趾（し）行性動物…イヌ科、ネコ科のつま先で歩く動物。走行性に長け、忍び寄りや急旋回にも優れている。  
※趾＝足の指の意
- ③ 蹄（てい）行性動物…ウマ、ウシ、カバなど、指（蹄ひづめ）の先端だけを地面につけて歩く動物。趾行性動物より更なる走行性を発揮。指行性の肉食獣から逃れるための脚。

二足歩行する私たち「ヒト」のかかとの骨（踵骨：しょうこつ）は、特に大きく発達しています。足の骨全体の50%を占めるのは、体重の約80%を受け止める構造になっているからです。ゴリラやチンパンジーの踵骨の大きさは、ヒトのそれよりも小さく（ゴリラは足の骨全体の40%、チンパンジーは33%）なります。

ヒトも1歳前後の歩きはじめを観察すると、つま先重心で歩いています。2～3歳頃になると、かかと重心の歩行を獲得していき、安定した歩き方になっていきます。わたしはこれくらいの歳の子をみると、「赤ちゃん」から「子供」への変化だなあといつも感心するわけです。

猿回しのサルはトレーニングによって二足歩行ができるようになると、凶暴性が減り、情緒が安定していくそうです。発達障害者につま先歩き傾向があるという話も聞きました。最も遠い場所にある脳とかかたが、密接な関係にあるというのは、大変興味深いですね。

木村 絵子

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



木村です。まだまだ暑い日が続きますね。  
お盆休みは、家族全員プラス妻の妹と福島県にあるスパリゾートハワイアンズに行ってきました。繁忙期のため、随分奮発しました。  
私が世界で一番好きな場所です。プールはイモ洗い状態は、もちろんのこと施設内では、人に触れずして歩くことができないくらいの混雑でした。  
2泊3日で、初日は早く入り、最終日は遅く出たため、いつもなら、「もう帰るよ」なんて言うと「えっ、まだ遊びたい」と返されますが、長く滞在したので、「帰ろっか」とあっさりでした。しばらくは、お腹いっぱいです。

「おたくの子供たちは食べ物の好き嫌いがなくていいね」と親戚に褒められました。確かにうちの子は見てみると、あまり好き嫌いなく食べる方です。少なくとも私の子供の頃よりも。私が子供と食事する時、気を付けていることは①好みじゃないものでも、とにかく一口は食べてみる（味、消化の経験）②子供が苦手なものを美味しく食べて見せる（視覚によるイメージ学習）③野菜が苦手なら、空腹時に茹でたて、蒸したてを味あわせる（空腹は最高のスパイス！）。釣りや牧場見学、野菜の収穫体験も、命と食を感じることができるのでオススメです。大人になっても苦手な食べ物は、それを食べた時の嫌な思い出も記憶している場合が多いそうですよ。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



私は5年前から福島県の会津磐梯山にあるスキー場にスキーをやりに行きます。この夏休みはそのスキーの時に泊まるホテルに家族と行って来ました。

磐梯山のスキー場は標高1200～800mの所にあります。磐梯山は山頂の高さが1800mなので、スキー場は山の中腹に位置しています。私は機会があったら山頂まで登ってみたいと思っていましたので、今回息子と二人で往復7km、4時間のコースを登ってきました。

高尾山程度しか登山経験の無い親子には思いのほか大変で、「ブツブツ」と言いながら登る息子をなだめながら登ってきました。その日は幸い快晴で、山頂からの眺めも素晴らしく、山の上でのおにぎりも「美味しいね」と食べてきました。

夏休み、那須へ行って来ました。私は那須岳（茶臼岳、朝日岳）に登るため、妻より先に起床。愛車ハスラーで早朝3時に出発。約3時間かけて、青い空、白い雲海、深緑の山が眩しい登山口に到着しました。登山道は常に視界が開けており、山登りの楽しさを再発見できました。妻はというと、9時出発の新宿～那須温泉の高速バスに乗り、待ち合わせ場所の那須インター近くにある道の駅（友愛の森）に向かったのですが、何せお盆の真っ最中の東北道。2時間遅れの14時に到着。疲れ果てた妻と、下山後に露天風呂にまで入って気分爽快の私。申し訳ない思いがいっぱいで、さっそく癒しを求めて、ゆったりゆったりくつろげるカフェと那須温泉神社にある足湯につかりに行ったのでした。めでたしめでたし・・・

### 東 裕之



### 9月の臨時のお休み（火曜定休）

◇ 5（月）、19（月）、22（木）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！