

きむらカイロ通信

VOI.48



「 晩 秋 で す ね 」 号

2016年 11月 16日発行

ごあいさつ

寒くなりましたね。私は3月から11月末までは靴下を履かずに過ごします。この話をすると、俳優の石田純一さんを思い出される方も多いと思います。石田さんはたぶん一年を通して履いてらっしゃらないと思います。私は人目が気になるので、さすがに寒い時期は履いております。これが健康法の1つかも知れません。お陰様で30年風邪をひいていません。皆さんも何か自分にあったオリジナルの健康法が見つかるといいですね。

木村 康彦

皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。今回は皆様が毎日履いている靴についてお話してみたいと思います。

私は以前、度々ぎっくり腰をして、仕事でも常に腰を気にすることが続いた時期がありました。

そこで腰痛改善のために、その頃通勤で利用していた京王線の仙川駅で途中下車をして、この治療院まで歩いてきたことがあります。

仙川駅から吉祥寺まで、徒歩で1時間半くらいかけて歩いていました。その甲斐があって腰痛は改善していきました。

私とその仙川から歩いているときに、履いていたスニーカーを変えたことで、あることに気が付きました。

それまで私はナイキ製の「エアーマックス」というスニーカーを履いていました。足底に空気の封入された袋が付いていて、履くと「フワフワ」した感触があります。値段も2万円近くしたと思います。

ある日雨の中を歩いていて、そのナイキ製のスニーカーが濡れてしまったので、靴箱の中にあった、靴底がゴム製でぺったんこのコンバースのスニーカーが出てきたので、それを履いて歩いてみました。

そうするとそのクッション性のほとんど無いコンバースのスニーカーで歩いた方が、歩いているときの感触も、歩いた後の腰の具合も明らかに良かったのです。

私はその時「値段も高くてクッション性にも優れているものより、なんの仕掛けも無いスニーカー」が腰の具合に良いのが不思議でした。

そこで私は数回にわたって交互にスニーカーを変えて歩いてみましたが、何度歩いてもコンバースのスニーカーの方が腰の具合が良かったです。

今回はなぜコンバースのスニーカーが腰に良いか検証します。

コンバーススニーカー

(コンバースオフィシャルオンラインストアより)



ナイキスニーカー

(ナイキ公式オンラインストアより)



スタッフのひとりごと

木村 康彦



木村です。毎年この時期が来るとインフルエンザに怯えます。理由は色々あります。ご来院の皆さまは勿論のことですが、スタッフが罹患すると一番怖いんです。少人数で対応しておりますので、代わりがいなくて、バタバタになります。子供がインフルエンザになると、だいたい別の子供にうつり、そして家内に、留目は母です。そして肺炎となり、入院のパターンです。なるべくそうならないように努力しています。がどうしても子供が学校や保育園でもらってきます。ポイントは、最後に母にうつらないことが一番大切です。母にはうがいを毎日させたいです。

同居の義母は気管支ぜんそくと認知障害のため2つの大きな病院に2か月に1回の割合でかかっていた。今年に入ってから訪問医療をしてくれる近所のお医者さんを見つけ、1週間に1回往診に来てもらっています。かゆいところに手が届くこの素晴らしいサービスに感動と感謝の連続です。家人が留守でも本人が在宅していれば、往診してくれますし、当然待ち時間もありません。義母は具合が悪くても医者に行くのを嫌がるので、連れて行くのがひと苦労でしたが、あちらから自宅に来てくださるので、大助かりです。予防注射もインフルエンザの検査も頓服薬の処方もすべて自宅なのです。在宅バンザイ！

木村 絵子



村尾 謙



皆様こんにちは。先日息子と映画を観に行ってきました。観に行った映画は僕の大好きな黒澤明監督の「七人の侍」という映画を観に行きました。是非息子に見てもらいたいと思っていて、無理やり連れていきました。

約3時間半の映画ですが、息子も一生懸命観ていて、終わったあとは。「昔の映画だから面白いの?」と思ったけど、面白かった」と言ってくれたので、嬉しかったです。

来年は息子と「日本ハムの大谷選手を見に行こう」と約束しました。息子が親と付き合ってくれるのもあと少し、頑張って息子と遊びに行きたいと思います。

奥秩父の瑞牆山（みずがきやま）に行ってきました。ここは岩山で、ところどころ鎖でよじ登る箇所があり、アスレチック気分楽しめる山なのですが、全行程4時間超。ゆっくり登山を楽しむというよりも、早く切り切って絶景を見たい気持ちが先立ち、ほぼ休みなしで頂上を目指したので、かなり大変でした。今回の目的は紅葉。天気は文句なしの快晴だったのですが、残念なことにまだ殆ど紅葉していませんでした(*.*) コーヒーを飲みながら絶景を楽しみ、さっさと下山。登りよりも膝の屈伸が厳しく、足はガクガク。帰り2時間のドライブで、膝が固まってしまい、ロックアイスでアイシングしました。そして1時間後にシネコンへ。映画鑑賞中もたっぷりとアイシングしましたよ！結構ハードな1日でした(≧▽≦)

東 裕之



11月の臨時のお休み（火曜定休）

◇ 21（月）、23（水）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！