



2016年 12月 12日発行

「もうすぐクリスマス」号

ごあいさつ

乾燥の季節がやって来ました。唇の渇きと静電気に敏感な東です。ヒトは、皮膚・粘膜・呼吸からも水分を失っています(不感蒸泄)。冬は夏ほど汗をかかないので、気づかぬうちに脱水症状になりやすいのです。また、寒くなると長風呂になりがちですが、これ実は肌荒れの原因にもなるそうです。適度な水分補給を心がけて、この冬も乗り切りましょう！！

東裕之

皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。今回は前回に引き続き、「腰に良いクツ」を考えていきます。私が履き比べたスニーカーを比較しますと、

- ナイキ製「エアーマックス」
- ① 靴底のクッションが厚い、カカトがつま先より高い、測ってみるとカカトの部分は2.5cm あった。
 - ② クッション内に空気を詰めた袋状の物が入っているので、歩くとフワフワした感触がある。
- コンバース製「オールスター」
- ① 靴底のクッションはそれほど厚くない、ほぼ平らで、傾きはほとんど無い。
 - ② 歩くとその圧力が足底からじかに伝わる様な感触がある。

まずナイキ製の「エアーマックス」を履くと、かかとの高いため姿勢が前傾姿勢になります。メーカーもそれは承知していて、ナイキの説明書には「前傾姿勢に誘導することで、足を出しやすくする」と書いてありました。その為、直立姿勢にはなりにくいのです。歩いて骨盤の調子を良くするには、直立に立ってかかどに体重が掛かることが大切なので、その姿勢が取れないと、なかなか効率的に良くなりません。

かかどから着地する様に歩くと、かかどが地面に着いて体重が掛かった時に、骨盤の仙腸関節周囲に圧力が掛かり、骨盤の状態が改善します。ナイキのスニーカーの様にクッションが厚いと、関節周囲に掛かる圧力が分散してしまうので、あまり良い結果が出せません。

- 結果として「腰に良いクツ」は
- ① 靴底が前後左右 なるべく平らなもの
 - ② クッションは薄くてよい

ということになります。寒さが増しますが、なるべく歩いて骨格を良い状態にして過ごしましょう。



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。今年もあとわずかとなりましたね。早いですね。さて、お陰様で、きむらカイロは、プチリニューアルをすることができましたので、ご報告いたします。主に変えたのは、カーペット張り替え、天井の照明、更衣室のカーテン、受付の背面と受付の机の側面、エアコン、鉄扉と玄関ドアです。受付の背面と机周りは、妻と二人で作りました。天井の照明は、スタッフの東がやってくれました。東は器用な人なので、綺麗に仕上がっています。来年は、パーテーションのクロス張りをしていこうかと思っています。少しでもきれいな環境で、施術を受けていただければと考えています。

週1回、ヤクルトを届けてもらうようになってはや3ヶ月。定期的にヤクルトが飲めるので子供たちも大喜び。担当のヤクルトレディさんがこれまたとてもいい方で、毎回配達後にショートメールを送ってくださるんです。と、いうのも、初めの契約時に義母が一人で留守番しているので、安否確認をお願いしたのです（なんとまあ凶々しいワタシ）。ヤクルトレディさんが玄関でお話して下さるちょっとの時間が午前中ずっと寝ている義母にとっても大事なブレイクタイムになっていると思います。ちなみに商品はシロタ株が400億個入ってるヤクルト400。おかげで我が家全員今シーズン（現時点では）風邪知らずですよ！

木村 絵子



村尾 謙



年末年始を題材にした作品は沢山あります。その中で僕の好きな作品は、映画だとビリーワイルダー監督の「アパートの鍵貸します」。音楽ではシュトラウス作曲のオペレッタ「こもり」、小説ではディケンズの「クリスマスキャロル」なんかがあります。

古典落語にも年末年始を扱ったものが沢山ありますが、僕は「芝浜」という作品が大好きです。「酒飲みの魚行商人が心を入れ替えて商売に精を出す」という作品です。私は古今亭志ん朝師匠が大好きなので、年末に彼の録音を聞いて「来年も頑張るぞ」と思っています。

この「芝浜」は禁酒の話なんですが、志ん朝師匠の録音を聞くと日本酒が飲みたくなくなってしまいます。

妻の里帰りという名目で、石川県は和倉温泉に車で行って来ました。前日に宿から連絡があり、なんと特別室に泊まれるという、とんでもないサプライズが起きました。部屋に入るなりボーリングができそうな廊下。海を一望できるガラス張りのスペースには、気品のあるじゅうたんが敷かれ、アンティークなテーブルとソファがあつらえてありました。和室が8畳と12畳の二間で、布団の数は6組、トイレもふたつありました。露天風呂こそ付いていませんでしたが、もう二度と味わえないであろう、贅沢な空間を満喫できました。帰りは事故にあわないようにと思いつつ、車の少ない道では眠気に襲われましたが、飛騨高山の安房峠はなかなかスリリングで眠気が吹っ飛びました(*^▽^*)

東 裕之



年末・年始の臨時のお休み（火曜定休）

◇ 12/27 ~ 1/4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



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！