

# きむらカイロ通信

## Vol.50



### 「鬼は外、福は内」号

2017年 1月 26日発行

ごあいさつ

新しい年の幕が開けました。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。  
大好物の七草粥も作りそびれて、気がつけばスーパーには節分のお豆が並べられていました。  
我が家は毎年豆まきをしますが、その後1年くらいにわたって幾度となく部屋の隅で隠れていた豆に遭遇します。お前、ずっとここに居たのかい？と愛おしくなります。  
柊翫（ひいらぎいわし）に恵方巻。皆様のおうちではどんな節分イベントがありますか？

木村 绘子

皆さん、こんにちは。東です。今回この枠を初めて担当することになりました。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、年末年始はどちらかにお出掛けされましたか？温泉に行かれた方も多いのではないのでしょうか？  
と言う事で、今回は**目的別入浴法**をいくつかご紹介したいと思います。

**美肌**…長時間湯船につかるのはNG。42℃で10分。  
肌を修復する働きのある「**ヒートショックプロテイン**」が作られやすくなります。  
週2回がオススメ！

**ダイエット**…中性脂肪として体内に蓄積される前の食事1時間後が効果的！

**風邪**…40℃で10分が免疫力アップ！  
ハッカ飴を舐めながら湯気を吸うと、痰が出やすくなります。

**疲労回復**…42℃で3分つかった後、20℃の水に20秒手足をつける。これを2度繰り返す。

**快眠**…寝る2時間前に入りましょう。体温が下がっていくと眠くなります。  
冷たい水を飲むと効果的！

いかがでしょうか？

入浴剤のCMで、「血行を良くしコリをほぐします」というキャッチコピーが良く使われますが、そもそも**“血行が良くなる”**というのは、血液の流れを速くして、熱くなり過ぎたからだを冷まそうとする生理現象です。汗をかくのも同じです。

“コリ”というのは、炎症を起こしている状態で、壊れた組織を修復するために熱を出している状態なので、温めるのではなく、**冷やす**のが本来すべきことなのです！

まだまだ寒い日が続きますが、暖かい部屋でこたつに入りながら結構ですので、**患部だけアイシング**してみてください。

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。  
年末、木村家は2泊3日で、湯沢中里スキー場に行きました。毎年恒例で行ってはいるものの、今まで私自身はスキーをしておらず、今回数年ぶりに復活して滑りました。足腰が弱っているため、12月初旬からスクワットを毎日200回ずつしておいたため、楽に滑ることができました。  
スクワットをするようになって、歩行が心地よくなった現実もあります。  
小3の息子と3歳の娘もスキーデビューし、家族全員で最後は滑り、中2の長女は幸せそうでした。

仕事帰りの総武線の中では本か漫画を読むことが多い私が便利で使っているのが、スマホで読む青空文庫です。青空文庫とはボランティアによって運営されている電子図書館のことで、著作権切れや、著者に掲載の承諾がとれた文芸作品を電子書籍化してインターネット上で公開しているサービスです。著作権が切れているので、無料ですし、読みたい作品を一度ダウンロードしてしまえば、ネット接続していない環境でも読めるので助かります。初めてダウンロードしたのが与謝野晶子の「平塚さんと私の論争」。人間とはこんなにも激しく文字で喧嘩ができるのか、と驚嘆します。今はアルセーヌルパンの「奇巖城 (ルブラン モーリス作)」を。小学生以来！

### 木村 絵子



### 村尾 謙



去年の年末に家族で沖縄本島に旅行に行ってきました。八重山諸島には何度か行った事がありましたが、本島は初めてでした。12月なので海には入れませんが、「ひめゆりの塔」や「首里城」「美ら海水族館」などを周ってきました。

滞在先は那覇から車で1時間半ほど走った恩納村にある貸別荘でした。ちょっとした高台に建っている一軒家なので、窓から東シナ海が一望できて、とても気持ち良く滞在できました。

食事は外食もしましたが、宜野湾にあったスーパーマーケット「ジミー」という店の品揃えが面白くて、そこで弁当や袋詰めのスープなどを買い込んで過ごしていました。

2017年は、はとバスツアーで幕開け！元旦に帝釈天と浅草に行って来ました。まずは柴又へ。ツアーのルートとしては、寅さん記念館→帝釈天参拝でしたが、帝釈天がごった返すことを考えて、我らは先に初詣。途中、和洋折衷の大正建築で知られる“山本亭”でゆったり抹茶と練きりをいただいていたら、寅さん記念館に行く時間がなくなってしまいました(やや作為的)。昼食は老舗浅草米久の牛鍋でしたが、団体メニューは満足のものではなく、ガッカリ(\*´Д`)浅草寺の人ごみに圧倒され、やっとの思いで引いたおみくじは“凶”。たい焼きで気分を持ち直し、最後は水上バスで隅田川を下りました。快晴で暖かだった2017年の元旦。今年もよろしくお願いたします。

### 東 裕之



### 2月のお休み (火曜定休)

◇ 2/6、2/20 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!