



2017年 6月 1日発行

「雨に映える紫陽花」号

ごあいさつ

こんにちは。6月にはいり、私の大好きな花、紫陽花が美しい季節になりました。紫陽花は万葉集にも詠われているように、古くから愛されてきた日本原産の植物です。代表的な花言葉は「移り気」。紫陽花は色が少しずつ変化していくからですね。土の酸度（pH）にもよるそうですが、色素の分解、つまり老化現象の一種だそうです。紫陽花のように華麗なる加齢を目指したいですね。

木村絵子

「座り過ぎが病を引き起こす」

皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。ちょっと前の話ですが、NHKのテレビ番組で「クローズアップ現代」という番組で「座り過ぎが病を引き起こす」という題での放送がありました。

今日はその番組の内容を考えてみたいと思います。

放送では「現代社会の生活では座っている時間が長くなる傾向にある。日本は他の国に比べてとりわけ長い」と紹介されていました。

オーストラリアの某研究機関で22万人を対象で調査したところ「**1日11時間以上座って生活している人は、1日に座っている時間が4時間未満の人に対して死亡するリスクが40%ほど高くなる**」という結果が出たそうです。同様の調査結果が世界各国で発表されているそうです。

私はその放送を見て、「そうだろうな」と思いますが、40%という数値には驚きました。けっこう高い数値だと思います。

私たち人間は動物の一種類であります。野生動物は動けなくなると死へのリスクが高まります。動物は動けなくなると、他の生物に捕食されるか、動けないために食べ物を食べられなくて餓死するか、寒さで凍え死ぬか、いずれにしろ死亡率が限りなく高くなります。

厳しい言い方をすると「**動物は動けなくなった時点で、生きるに値しない**」とも言えます。

人間は社会生活を営むことで、「動けなくなっても、生きるに値する社会」を築いてきたと私は思っています。しかし人間がいかにより良い社会を築こうが、歩かないことでの体の変化は止められません。

動物は動けることが前提条件です。ということは人間にとっては歩けることが前提条件になります。そのため人間は歩く時に加わる振動や筋肉の伸び縮みなどをうまく利用して生命の維持に役立てています。

歩行による振動で胃や腸を揺らして消化を助けたり、歩くことで手足の筋肉を動かして、血液の環流を助けたりと、歩くことで発生する振動や筋肉の動きを体がうまく利用しています。

座っている時間が長いとその動きが上手く使えないので、体の色々な器官に負担が掛かってきます。それが長く続くと病になるのではと思います。

今回はテレビ番組の放送内容から考えてみました。

それでは皆様うとうしい梅雨時期、ご自愛ください。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



ゴールデンウィーク中は、家族で銚子に遊びに行っておきました。子どもたちと磯遊びをしました。長女が中3なので、今年が最後の旅行となります。思えば、子供が小さい時は、よく出かけたものですが、段々大きくなるとお互いの予定もあり、一緒に出掛ける機会が少なくなってきました。子どもが、中3、小4、4歳と年が離れているので、行きたい場所も色いろと合わないようです。ダイニングテーブルに貼ってある木村家の今年の目標は、「家族全員仲良く」。我が家はけっこう仲の良い家族だとは思っています。これからもうまくやっていきたいと思う今日この頃です。

上の記事を読んで、長女が言ったことを思い出しました。「ママ、うちの家族が仲良しなのは何故なのか分かったよ!」。どうやら、国語の宿題で江戸時代の暮らしについての記事を読んだそうです。「あのね、江戸時代は家族がみんな同じ部屋に住んでいたんだって。現代みたいに住居にしきりがあってひとりにひと部屋、なんてなかったらしいの。」ふむふむ。まあ、みんな、ではなかったと思うけどね。それで? 「うちは狭いところにみんな住んでいるでしょう。だから、家族同士の会話も多くて、みんなが仲良くいられるんだね!」長女ドヤ顔。3LDKの賃貸に6人住まい。文句を言うどころか、こんなこと言ってくれるなんて、嬉しいじゃあないですか。

木村 絵子



村尾 謙



皆様はフランス人の作曲家ドビュッシーをご存知でしょうか? 音楽の時間に「印象派」という名前とともに習ったのではと思います。

僕はこのドビュッシーを夏のけだるい時期によく聴きます。それもできれば昼間の日ざしが和らぎ、夕闇が辺りを包みはじめたくらいの時間でしょうか。彼の作曲した前奏曲や弦楽四重奏なんかをよく聴きます。

これからの時期、僕はベートーヴェンやワーグナーを東京では聴く気がしません。ここでもドビュッシーの「ソナタ」を時々ながしています。皆様のお耳に届けばと思います。

GWに4度目となる北陸方面へのドライブをしてきました。私はいつも、関越道~上信越道~北陸道(約480キロ)のルートを使います。今回は、23時に出発し翌朝6時に到着するという、訳ありミッドナイトドライブでした。雨の中の走行になりましたが、暗闇なので気にならず、ところどころで仮眠をとり、安全運転ができました。残念ながら、朝日は見られませんでした。翌日は快晴で、雪の残る美しい立山連峰を眺めることができ、脳裏にしっかりと焼き付けました。往復約14時間、運転は好きなので苦になりませんが、やはり腰には悪い! 次回からは、アイシングしながら運転します!!

東 裕之



6月のお休み

☆ 6/12、6/26 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!