



### 「もうすぐ夏休み」号

ごあいさつ

夏も目前、日本になくてはならない梅雨が今年もやって来ました。梅の雨と表記するのは諸説ありますが、梅の実が熟す季節、からきていると言われていています。しかし元々は、カビの季節、霪雨と書いていました。そう、カビの季節でもあるんです。カーテン、エアコン、下駄箱、意外なところでもカビは発生しています。発生を防ぐには、日々の掃除が欠かせません。早めの対処を心がけ、暑い夏を気持ちよく迎えましょう！！

東裕之

## かえって危険！開脚ストレッチ

木村 絵子

昨今は「開脚ストレッチ」ブーム！書籍も売れて、テレビでもよく取り上げられるのでご存知の方も多はずです。脚を開いて床に上半身をつけるストレッチによって体の柔軟性を高めて、代謝アップによるダイエット効果や腰痛軽減効果をねらうようです。

結論からいえば、普通の方が**開脚ストレッチやる必要は一切ない**と考えます。

普通の方、と付け加えたのは、バレエダンサー、フィギュアスケーター、体操選手など、体の柔軟性がパフォーマンスや評価に影響する方がいるからです。

関節には「可動域」というものがあり、各関節にどの方向にどれだけ動かせるかというのは個人差あれど、だいたい決まっています。可動域以上の運動には制限がかかるような構造になっており、靭帯というテープで固定しているのです。**力がかかっても関節が壊れないようにできている**のです。

人差し指を反らしてみてください。手の甲側につくことはできません。もし手の甲側につくくらい柔軟になったとしたら、それはこの指にとって良いことなのでしょうか？

股関節はどうでしょうか。**股関節の可動域は、90度**（横に開いて、股の間の角度）といわれています。もちろん、個人差もありますし、女性の方が柔らかい人が多いです。「開脚ストレッチ」は股関節180度を目指すということですから、かなり厳しい目標ですね。

良いか悪いかの話は別にして、子供は骨が柔らかく、骨と軟骨の境界があいまいな成長期でしたら、負荷をかけていくと、構造上の変化により本来の可動域よりも広がることはあるようです。

関節がその可動域を超えて動く場合は、関節の歪みや靭帯損傷があります。分かりやすく言えば、**捻挫グセ**なのです。捻挫グセがあって、その関節がゆるゆるだからこそ、関節が過伸展できるのです。

モノの考え方は「柔軟」でありたいですが、関節はきっちり締まっているほうが良いのです。



## スタッフのひとりごと

木村 康彦



去年末に、木村家の一番下の娘の幸が弱視（目の発達障害）と判明しました。小さい子どもが牛乳瓶の底のような眼鏡をかけているのを見かけたことがあると思いますが、あんな感じ。ここ数ヶ月眼科に通っており、お陰様で、右目は大分良くなってきました。良くなったとは、視神経の発達が正常化してきたという意味です。弱視は遠視を伴うので、それは、今後どれだけ回復できるかはまだ不明です。左眼の視神経はイマイチなので、今は、右目を隠し左眼だけで、新聞のコラムの中の「の」文字を探すトレーニング中です。左眼の視神経も良くなり、やがては、遠視も良くなってくれるといいなあと日々願う、木村家一同です。お兄ちゃん・お姉ちゃんも応援中。

休みの日のランチは夫婦で外食がお決まり。最近のお気に入りの一つは西新宿にある「トラットリア クアルト」というイタリアンのお店です。新宿駅から徒歩5分、小滝橋通りからちょっと入ったところにあります。私たちはいつもカウンター席。なぜなら、このお店の最大の魅力はオープンキッチンだからです。6～8人のシェフが炎と食材をあやつるライブ感がたまりません。特にここはチームワークの良さを感じます。動きに無駄がありませんし、体育会系の怒号が飛ぶこともありません。スタッフそれぞれ自分が次にやる作業がイメージできているようで、業種は違えど、勉強になります。ランチコース 900円～です♪以上、今回は食べログの記事でした。

木村 絵子



村尾 謙



私の住んでいる家から車で15分くらい走ったところに「イオンモール多摩平の森」というショッピングモールがあります。1月ほど前ですが家族でそのフードコートにあるインド料理店「アナスレーサビリヤニ」という店で食事をしました。この店は変に日本風にアレンジしていないので、とてもスパイシーで美味しかったです。ごはんを食べていると外国のフードコートで食事をしている気持ちになってしまいます。私が気に入った料理はラムビリヤニという炊き込みごはんとマサラドーサという米と豆の粉のクレープ状にした料理です。値段もリーズナブルなので、毎週の様に通って食事を楽しんでいます。

虫たちが元気に飛び回る季節がやってまいりました。夏の代表と言えどセミですが、嫌なことに、蚊やゴキブリも待ってました！とばかり、出てきます(\*\_\*)私の妻は、ジャンボ宝くじの1等が、連続で当選する（1度でも奇跡ですが）ほどのあり得なまで、蚊に刺されます。私と外出している時も、「いつの間に、どこで刺されたの？」という感じで、ひとりかゆがっているのです。今年は前もっての蚊対策で、いろいろ検索し、ハッカ油スプレーを購入しました。逆に集まって来ちゃうのでは、という爽やかな香り。しかし案の定です。効き目は薄く、相変わらず刺されている始末。彼女はいったい何を発散放出しているのでしょうか？どなたか、最強の蚊よけグッズ、教えてください。

東 裕之



### 夏のお休み

☆ 8/11～ 8/17 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！