



2017年 9月 1日発行

## 「まだまだ残暑」号

ごあいさつ

皆様こんにちは。「きむらカイロ」の村尾です。今回は「まだまだ残暑」というお題なのですが、今年の夏は雨が多くてあまり夏らしくないまま夏が終わってしまいました。私の記憶ではここ数年お盆ころから雨が多いように思います。この間の夏季休暇の時に息子と福島県の会津磐梯山に行ってきたのですが、3日間すべて雨で終わってしまいました。

今年も気がつけば9月です。今年もあと少し頑張りましょう。

## 健康のカギは粗食と歩行

きむらカイロの木村です。

今回は健康維持について、私の父親を参考にアドバイスをしていきたいと思います。

今から20年前に、父親はとても不健康でした。糖尿病を患い、薬も服用しており、その影響で目も悪くなっておりました。お酒もたくさん飲み、脂っこいものばかり食べ、愛知県に住んでいたこともあり、自宅の門より外へ出る時は全て車、歩くこともほとんどなかったです。見た目も随分と老けた感じで、当時の母と比べて、だいぶ年の差を感じる容姿でした。

そんな父親が、ある時、私に電話をしてくれました。

「健康になるために、何かいい方法はないか？」

普段の父親の生活習慣が相当悪かったことを知っていた私は、これはかなり調子が悪いのだろうと予測ができました。そんな父親にアドバイスをしても余り聞き入れないかとも思いながらも、次のようにアドバイスしました。

「たった2つ、粗食と歩行のみだよ」

電話で交わしたほんの少しの私のアドバイス、やるとは全く期待していなかった私には、その後の父親の変化は衝撃的でした。

半年後、薬の服用が必要なくなり、目も回復、さらに1年後には、母よりも若々しく見えるようにまでなりました。後で聞くと、父親がやったことは、本当に粗食と歩行だけでした。

粗食は、肉食生活から、魚への切り替え、規則正しい食事のとり方、食べ過ぎない。

歩行は最初一日30分から始めたようですが、続けるうちに結果が出てきて、楽しくなったようです。1年後には、朝2時から5時まで毎日3時間歩いていたようです。

粗食、といっても魚中心にする食事内容ではなく、ただ、「食べ過ぎない」ようにするだけでいいと思っています。

歩行も一日一時間ぐらいで十分でしょう。

とにかく、あんな調子が悪かった父親も、粗食と歩行で劇的に変わることができました。

現代人は、どうしても食べ過ぎの傾向があり、さらには歩行の機会が大幅に減りました。

シンプルな方法で健康は維持できる、という一例をご紹介しました。

## スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。8月はいかがお過ごしでしたでしょうか？

木村家は中3の受験生がいるため、お盆は、遠出はせず、近場で下のふたりを連れて遊びに行っておりました。

8月14日の1日だけ、長女の希望で秋川渓谷に、川遊びにいきました。連日の雨の影響で川の水が増しており、毎年いっていますが、いつものようには遊べる感じではありませんでした。忙しい受験生が選んだ唯一の遊びの場所が自然であることから、如何に精神的に疲れているかが分かります。あと半年、受験生を応援していきたいです。

今年は、まあなんというか、梅雨みたいなお盆でしたね。我が家の1週間のお盆休みはそんなわけで、上記の秋川渓谷以外は、全て屋内で楽しみました。この夏初めて行ったところを2つご紹介。ひとつは、すみだ健康スポーツセンターの温水プール。ここは公営のプールには珍しく、全天候型！流れるプールがあります。スライダーは大したことない、と小4息子談。でも大人2時間 550円！3歳未満は不可です。もうひとつは、あそびのせかい・ららぽーとTokyo-bay店（千葉県船橋市）へ。6か月から12歳の子供が遊べる室内あそび場ですが、雰囲気的に小学校低学年までが楽しめる感じですね。私は4歳娘とずっとおままごとしていました。

木村 絵子



村尾 謙



落語で「元犬」という噺(はなし)があります。「犬が人間になりたいと願っていたら、ある日、本当に人間に生まれ変わりました。ただ体は人間だけど心は犬のまま」という噺です。この夏息子を見ていると、「こいつも前世は犬だったんだろうな」と思ってしまいます。家のソファに寝っ転がってマンガを読んでいると、口からよだれを垂らして嬉しそうに読んでいるし。年中ビーサンなので外から帰ってくると、砂だらけの足跡が家中につくし。車に乗ると季節を問わず窓を開けて顔を出して吠えているし。ボール遊びが大好きだし。

可愛いのですが、将来が少し心配になります。

8月11日山の日。中央自動車道の渋滞予想は、6:00AMの時点で45km。5:00AMで検索すると、渋滞はまだ始まっていないとのことで、自宅を4:30AMに出発。調布インターには5:00AM前に到着したが、既に低速道路状態！今日1日の予定が脆くも崩れていく。上高地に7:00AM到着のつもりが、4時間遅れの11:00AMになったものの、心配していた駐車場が幸運にもスムーズに入庫でき、落胆した気持ちを払拭できた。しかも道中の雨が嘘のようにやみ、太陽の近さを感じる標高1000mの高地の真夏の日差しが、肌に刺さる。30年ぶりになる上高地散策を満喫できたことは、言うまでもない。

東 裕之



### 9月のお休み

◇ 9/11(月)、9/18(祝)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!