

開業10周年



今年はカイロプラクティック開院の10周年記念の年になります。

私自身、10年も経過したとは信じられないくらいあっという間の日々でした。今でも初めた頃の緊張感ややる気にみなぎった気持ちを覚えております。

この10年間は、皆様や同僚、仲間たち、家族、そして何より私の右腕となり助け、支え続けてくれている妻への感謝なしには語れるものではありません。皆様の健康の回復や維持に貢献できること以上の喜びはありません。今後とも皆様にご満足いただき、お役に立てますよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

ドクター清水, DC

背骨が歪む原因は何か？

この記事は2009年12月17日にバンクーバー新報に掲載されています

背骨に筋肉や靭帯から強く引っ張られる力が加わる（衝撃がかかる）と、脊髄が歪みます。それは、くぎを軽く壁に向けて叩いた際、ハンマーの力が壁の内側の抵抗にかなうほど十分な強さでない限り何も起こらないのと同様、力を入れてくぎを叩くからこそ釘が動くのと同じ原理です。このように、背骨に影響を与える外的要因は3種類あります。

身体的要因

階段から転び落ちたり、バイクの事故が引き起こすむち打ち症は、脊髄の歪みを引き起こします。また重いバッグを片側のみの肩にかけ郵便配達をするポストマンや、一日中コンピューターの前に座っている事務員など、毎回同じ箇所にも重圧を加えることで背骨のゆがみが起こります。

化学的要因

化学物が筋肉に影響を与えることは知られています。そして筋肉の状態次第で背骨の状態も変わってしまいます。例えば、カルシウム不足や乳酸のたまり過ぎは筋肉痙攣を引き起こします。私たちの身体はバランスの取れた繊細な化学的性質を持ち合わせています。このバランスを狂わせる要素、例えば、喫煙、アルコール、カフェイン、加工食品、空気汚染、アレルギーは神経を過敏に刺激し、筋肉繊維の機能障害を引き起こし、筋肉状態を狂わせ、それが脊髄の歪みを引き起こす原因になります。

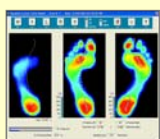
感情的要因

早いペースのストレスで満ち溢れた私たちのライフスタイルは、最も一般的な背骨の歪みの原因です。緊張したり、感情的（心配、恐怖、怒りなど）になった際、首や肩の筋肉がどのように張ったか覚えていることでしょうか。この筋肉の状態が背骨の歪みの原因を作っているのです。

3つの要因が合わさると

上記の各要因が理由で背骨は歪みますが、大半の場合はこの3つの要因が重複しておこっています。多少の身体的圧力で背骨の歪みが起こらない場合でも、感情的な要因が加わることで、筋肉のコリが起こり歪みができたりすることがあったり、毎日の生活で感じるストレスで毒素のたまった筋肉を作り歪みを引き起こしたりすることがあります。私たちが毎日さらされている3つの要因を考えると、背骨が歪んでしまうのも納得できるでしょう。

ですが、私たちは背骨の歪みから身を守ることが出来ますし、そう努力すべきです。普段からの生活で気をつけることで歪みの防止は可能ですが、それでも歪みができてしまうこともあります。そういう時はカイロプラクティックで定期的に背骨の検査をし、早期に歪み矯正の治療を行うようお勧めします。



開業10周年記念

4月1日から~30日までカスタムメイドの靴の中敷 **10%オフ実施中!**

(中敷のオーダーでご来院の際には、このニュースレターをお持ち下さい)



睡眠

安藤 麻喜・アロマセラピスト、サプリメントアドバイザー

maoct@hotmail.com



十分な睡眠や、規則的な休息はとても大切です。身体だけでなく、脳の興奮が長く続くと、神経細胞を働かせるエネルギーが出せなくなり、活動が低下してしまう恐れがあります。それを防ぐため、視床下部（自律神経の機能を調節する）から脳を休ませるための指令が出て、筋肉活動が低下し、疲れたという認識を起こします。睡眠には、疲労物質を代謝して身体を休息させ、免疫機能を助ける働きがあります。

睡眠のパターン

異なる2つの睡眠パターンは睡眠中に一定間隔で起こる「急速眼球運動」の睡眠をレム（REM; Rapid Eye Movement）脳は活動し、身体は眠っている、浅い眠り。もう一つの睡眠をノンレム（non-REM）脳が眠っていて、深い眠り。眠りについて直後は、ノンレム睡眠が集中します。その後はレム睡眠とノンレム睡眠が90分毎に交互に繰り返されます。約90分周期の倍数時間で眠ると睡眠不足を感じにくく、目覚めやすいといわれています。

睡眠の量と質

適切な睡眠の量は個人差があり、一概に何時間が良いとは言えないでしょう。大切なのは、『質』。質の高い睡眠を得るには、強い光や精神的な興奮を抑え、心身ともにリラックスした状態をつくることだと言われています。寝る直前に、TVやパソコンの画面をみるのは睡眠の質を低下させるので、できるだけ、避けたいですね。

人も地球の生物。体内のリズムは地球の自転のリズムに合わせて、夜は休息（太陽が出ている時は活動し、日が沈むと休息、睡眠を取る）するようにできています。これをサーカディアンリズム（ラテン語で「およそ一日」と言う意味。）と言います。最近、深夜まで活動する人が多くなっていますが、質の高い睡眠を得るには、私達が本来もっている身体リズムに逆らわない生活することが大切です。夜に眠ること（23時～2時）は、特に女性が健康で美しさを保つための二大ホルモンの内の一つ、成長ホルモンの分泌が盛んなので、23時には就寝できると良いですね。

とは言っても、仕事や色んな事情で夜、この時間に眠れない人も多いですよ！

その様な人は、代謝機能も低下し、疲労が溜まりやすい身体になるので、特に栄養補給にも気を配って頂きたいですね。



心とからだの癒し アロマセラピー

中山佳子 アロマセラピーアドバイザー / Nuance Aromatherapy & Cosmetics
info@nuance-aromatherapy.com / 604-687-4188

『アロマセラピー（アロマテラピー）』、みなさんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？ “リラックス効果” や “お部屋の芳香” というイメージが強いのですが、実はそれだけではないのです。

代替医療のひとつでもあるアロマセラピー（芳香療法）とは、芳香植物の花、葉、幹、根、種などから抽出されたエッセンシャルオイル（精油）を使って、体をマッサージしたり、入浴時に使用したり、芳香をかいたりして用い、いずれの方法も、このエッセンシャルオイルを構成している芳香分子が、鼻や呼吸、皮膚から血管へ入り込み、そして脳やさまざまな内臓器官の細胞へと働きかけるのです。

そして、精神的作用、身体への作用の両面からさまざまな効果が得られます。その働き分野は幅広く、鎮静作用、抗菌作用、抗ウイルス作用、血流増加作用、筋肉緩和作用、殺虫作用、その他にも、心身の疲労、ストレス、肩こり、頭痛、風邪、冷え性などの日常のトラブル、アトピー性皮膚炎、花粉症などアレルギー、またスキンケアやダイエット、そして高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病にいたるまで、さまざまな分野に働きかけ、症状の改善・解消に役立ち、なんとといっても副作用がないので安心して使えます。

アロマセラピーを毎日の生活の中に取り入れることによって、病気の予防や改善、また、精神的にもゆったりと落ち着いてリラックスした癒しの毎日を過ごしていただけるでしょう。

アロマセラピーは、仕事や時間に追われストレスの多い現代人には、簡単に取り入れられる自然療法です。



患者さんの声コーナー

清水先生の丁寧な治療と効果的な施術で、体の調子がすぐによくなります。バレエをやっている友達にも紹介したいと思います。
上草 吉子（バレリーナ）



*患者さんの声をホームページに載せる事になりました、また、あなたのご意見と感想を聞かせて下さい！
投稿はこちらへ Email: chiro@chiro-shimizu.com

クリニック ニュース

2010年から新しいマッサージセラピストを紹介します！

ネーサン・スキロー, RMT (男性)

カーリー・ヤマモト, RMT (女性)

*ネーサン・スキロー（雑誌のカバー写真の右下）

は2010年冬号の“Message Matters”マガジンにインタビューの記事が掲載されています。

<http://www.massagetherapy.bc.ca/magazine>

