

ケンズグループ

柳川クリニック
みなとみらいケンズクリニック
テイやながわ・癒しの樹
メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉 鍼灸院
メディカルスパみなとみらい鍼灸院
メディカルスパみなとみらいカウンスリング
メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院

May ▶ June

* 隔月発行

5・6 月号

97号

2014

KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION
ケンズグループの最新情報をお届け

ケンズ ニュース

腸内の菌についてのお話
便が治療に使われる?

医療法人社団 健生会 理事長 柳川 健



これまでにもクリニック新聞の記事で、抗生物質をやたらに使うのはやめましょうと書いてきました。風邪などのウイルス疾患に対しての抗生物質使用は、何の治療効果もないばかり有害であり重大な副作用をもたらすこともあります。今回は抗生物質によって起こりうる怖い副作用についてお話しします。

これまでも抗菌剤は数百年前から出てきた治療薬です。元々人間の便を腸内に入れるのです。元々人間の便の中には腸内の菌が正常な割合でいますから、異常に増えた菌が抑え込まれてしまつたのです。米国を中心に行われてきています。個人レベルではこの治療を近くの病院や知人の医師がしたという話はまだ聞いていません。今後一般的な治療になるかもしれません。

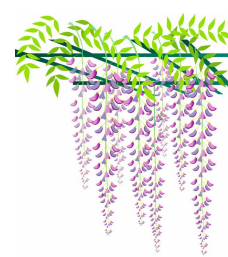
テイやながわ・癒しの樹

鎌倉山の桜もたくさん楽しませていただきましたが、もう葉桜になり、今ではつじが咲き始めました。テイやながわもおかげさまで9周年を迎えることができました。西鎌倉からこの扇ヶ谷に移り四季折々の景色を楽しませて頂きました。送迎の途中にもたくさんの方々を見ることもできます。

とがで、私も花の名前を覚えてもらいました。3月頃より、英勝寺の梅や椿、4月には海蔵寺のカイドウなど暖かい日には見に行きます。普段はあまり外を歩かない方が多いので、この時期には外気浴を楽しんで頂きます。

ご利用者のご自宅育てた花なども持ってきてくださるので、デイのお庭にもたくさんのお花が植えられました。去年に鉢植えの藤を地植えにしたのが、今では大きな花を咲かせ目を楽しませてくれています。これからは、野菜つくりもスタートします。去年は食べきれないほどのトマトやきゅうりが実りました。今年もまた、ご利用者の方と一緒に大切に育てたいと思います。

ここまですていながわが続けられたのも事業所の方をはじめ、ご利用者の方、また、そのご家族の方のおかげと感謝しております。これからも「よりよいケア」を行い、ご利用者の方と、そのご家族の方のお力になれるようにスタッフ一同、サービスを提供させていただきます。



骨盤と健康について



カイロプラクター 小鍛治忠典

今回はカイロプラクターの立場から骨盤と健康についてお話したいと思います。

骨盤とは

体の要でもある腰を構成している骨格中では下腹部の内臓を包み保護しております。左右の寛骨(骨盤の主体となる人の体の中で一番大きい扁平骨)と仙骨(骨盤の後壁を作り中央に位置したひし形の長めの骨)と尾骨(尾てい骨)が結合して作られております。上の方(骨)は鉢のように開き大骨盤ともいわれ下方(骨)は円筒の形状をしており小骨盤とも呼ばれます。男女の間では骨盤の大きさに違いがあり、一般的に男性では高く狭く、女性では低く広い傾向にあります。女性は骨盤の大きさが出産時の難易度に影響があるといわれています。

骨盤の歪み角度の変化と体の関係

骨盤の歪みは、上下・左右・前後・骨盤の開閉(骨盤が開いているか閉じているかの状態)に分けられます。また角度も大切な要因であります。例えば、右の骨盤が上がって、左の骨盤が下がっている状態では、右の足が短くなり、左の足が長くなります。左右の足の長さに差が生じます。

また、歩行時は体重が左右均等に加わりませんが、脚(足)が疲れたり、車に例えるならば、片側にだけ荷物を積んで走行するようなもので、当然、ハンドル、ボディ、タイヤ等に影響があるのは必然です。

- ① 足を常に組んでいる。
② 横座りをする。
③ 片方にだけ靴や荷物を持つて歩く。
④ 急に腰をねじったりする。
⑤ 寝そべって体をゆがめてテレビ等を見る。
⑥ など等、日常生活のさりげない動作の中で骨盤をゆがめて角度を変えてしまつたのです。

骨盤の体に及ぼす影響

骨盤が正常な状態におかれていることによって、内臓、腰、仙腸関節(腰部にあつて上体と下体をつないでいる関節)、股関節(足の付け根の関節)、膝関節、足関節等の正常な機能が保たれます。

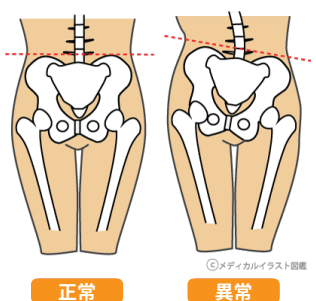
更に姿勢や代謝も改善され、便秘、腰痛、生理痛等の予防改善にもつながり、更にダイエット効果も期待できます。そして骨盤(歪み角度調整)

矯正することによって個人差はありますが、身長も1〜3cm位は伸びるのです。

- ① 靴の左右の減り方が違う
② スポンの長さが左右に差がある
③ 歩いているとき、片方に重心が寄っている様な気がする
④ 歩くとき疲れやすい 等々

しかし・・・それと骨盤なのです。健康維持は、まず骨盤矯正からといつても過言ではないと私は思っております。

気になる方は、一度骨盤を矯正されると良いでしょう。先天的、或いは、極端な歪み角度の変化がない限り、一回の矯正で改善可能です。カイロプラクター小鍛治までお気軽にご相談下さい。(相談は無料です)



メディカルスパとは
健康と美...そして癒やし
私たちは西洋医学だけでは心身の健康を維持増進することはできないという考えから、クリニックと提携し統合医療実践の場としてメディカルスパを開設いたしました。

Table with 3 columns: 1. 鎌倉市西鎌倉 1-18-3, 2. 横浜市中区桜木町 1-1-7, 3. 横浜市中区花咲町 3-103-3. Includes contact info and hours.

メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院
鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL .0467-33-0121
(施術・セミナーなどの受付はこちらまでご連絡下さい)

柳川クリニック
鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL .0467-33-0857 FAX .0467-33-1229
診療時間 *予約制
【月~日】午前9:00~午後12:00
【月火水金】午後16:00~午後19:00
休日 祝日・第1,4,5日曜日

みなとみらいケンズクリニック
横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL .045-651-2588 FAX .045-650-1136
診療時間 *予約制
【月~日】午前10:00~午後13:30
【月~金】午後17:00~午後19:00
休日 祝日
5月: 3(土)~6(火)
6月: 1(日)・2,2(日)・2,9(日)

テイやながわ・癒しの樹
〒248-0011
神奈川県鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL .0467-61-1780
FAX .0467-61-1781
定休日
日曜日(祝日は営業いたします)
*見学は随時行なっております。お気軽にお問い合わせ下さい。