

WHO ガイドライン準拠 国際基準カイロプラクティック
ファミリーカイロプラクティック三鷹院通信

フリーダイヤル 365日10時~21時
0800-888-4270

発行元: 有限会社PIONERO

文責: 佃 隆

2011年1月23日発行Vol.28

HP: <http://mitaka-chiro.com>

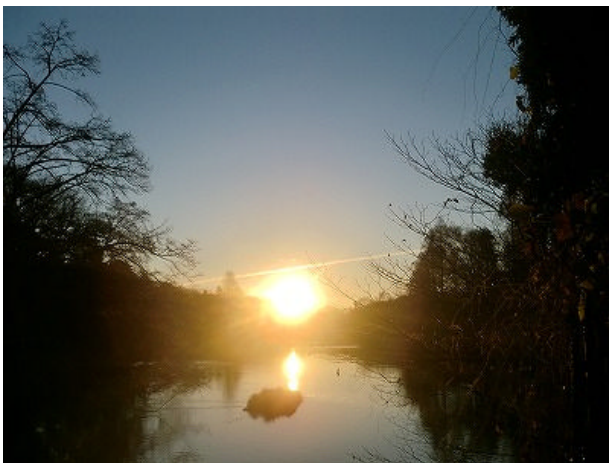
携帯サイト: <http://mitaka-chiro.com/mobile>

http://twitter.com/tsukuda_chiro

E-mail: info@mitaka-chiro.com



2011年もどうぞよろしくお祈りします！



2011年もスタートしましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？私は元旦に家族3人で井の頭公園で初日の出を拝んでまいりました。井の頭公園の「御茶の水」という橋からです。おでこに太陽の光を受けて、頭から背骨を伝ってエネルギーが流れるのを感じながら良い1年となるようにお祈りしました。我が家の家族はかなり高く太陽が昇るまで見ていました。ふと気づいたら周りの方はみんな参拝に移動されてました。(笑)



公園内の弁財天様に初詣です。こちらもすごい人ばかりでした。家族それぞれ1つずつお守りを購入しました。



井の頭公園のトラックも雲と空がきれいでした。お正月に晴れていると本当に気分がいいですね。

ちなみに、神社でみなさんはどんなお祈りをされていらっしゃいますか？

もちろん、祈り方は人それぞれでいいと思います。私の最近のお祈りの仕方をご紹介します。「神様ご健勝のこととお喜び申し上げます。世界がまた一步平和に近づき、それぞれの人が自分らしく生きられますように」という感じです。願いを叶えたい時には「自分は●●に向けて精進していきたいと思います。どうぞお見守りくださいませ」という感じにしています。お金が儲かる神様の時には、「良き人、所にお金が流れますように」とお祈りしています。

神様に感謝を捧げつつ、自分に向かって目標を立てて、努力が報われるよう見守っていただけたらなあという日本人の奥ゆかしさがいいなあと思っています。

休み明けはスロースタートがお勧め！

お正月など年明けはお家ではゆっくり過ごされている方が多いと思います。

仕事始めもゆっくりとスロースタートをお勧めいたします。正月明け、年度の初め、GW明け、夏休み明けなど、長い休みや切り替えの後にがんばってしまうと思わぬトラブルの原因となります。

当院では休み明けは半日営業にさせていただいております。休み明けは気分もスッキリしてやる気もあるのですが、体がついてこないということがあります。休み明けは仕事を減らし、最初の1歩を大切にすることが次への歩みになると思います。どうぞお試しくださいませ。

果物・野菜ジュースのお勧め

普段の食事で何を気をつければいいですか？とよく聞かれます。そんな時、私はひとつだけ電化製品を買っていただくようお勧めしております。おなかの調子が良くなって、エネルギーが沸いてくるその電化製品とは・・・ジュースです！

果物をそのまま食べるのももちろんいいのですが、いつも同じものばかりだと飽きてくるというあなたにお勧めです。



↑写真のワークショップハーモニーというお店でケールの青汁絞りたてがいただけます。知的障害者の方が職員と一緒にパンや豆腐等を作っています。

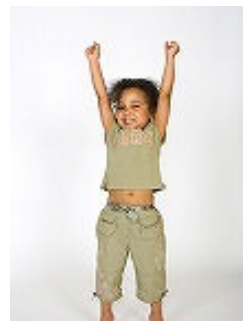
え～、青汁って飲みにくくないですか？という方には飲みやすい注文の仕方です。

「青汁100CC にりんご酢を100CC 入れてください」という感じでオーダーしてみてください。りんご酢を入れるとあま～くなって飲みやすいです。これで1杯230円。佯もスタッフの小林も足しげく通っております。休憩時間に小林と出会ってしまうこともしばしば（笑）三鷹院ご来院の前後には是非どうぞ。

ちなみに、我が家ではりんごジュースをよくつくります。りんごはで1～1.5個分（1人分）をジュースにかけてます。時々キャベツを何枚か入れたりもします。お好みでオレンジを入れるのも美味しいです。オレンジを入れる時はりんごとオレンジの割合1対1がおススメです。

最初は飲みやすいところから始めて、少しずつ緑を入れていったり、豆乳を入れたり、シェイクにしたり、少しずつレパートリーが増えていくと楽しいですよ♪

真央ちゃんポーズ「上を向いて両腕挙げてストレッチ」



パソコン作業など、肩こりの方は多いですね。顔を上に向けて、両腕を高く挙げます。すると、首の前の筋肉と、肩甲骨周り筋肉のストレッチになります。

左上の写真のように猫背な動物もストレッチをしますよね。みなさまも一緒にどうぞ！

スケートの浅田真央ちゃんのフィニッシュの時に上を向いて腕を高く挙げるポーズがあるので、つくだ式健康法・カイロプラクティックメソッドでは「真央ちゃんポーズ」と呼んでいます。

年末いただいた来院者の皆さまからの嬉しいお言葉

をご紹介させていただきます。みなさまからのお声がスタッフのエネルギーの源です。

Tさん女性：

先生との出会いが今年一番の出会いでした。

Kさん男性：

初めて会った時からその知識量と説明に信頼いたしました。私は海外で仕事をしていたので、社長や専務をたてはしても、末端の方でも本当によくわかっている方を見つけたらそれで仕事はうまくいくものです。

先生のごことは、直感で信頼できました。施術を受ける前からすっかり信頼していましたよ。

Iさん男性：

今までマラソンを走った後は体が使い物にならなかったんですが、今年は河口湖マラソン走った翌日も走れたんです。本当にうれしいです。

Tさん男性：ぎっくり背中になってどうしようかと思っていました。でも、治って本当によかった。これで年が越せます。来年は自律神経の方もよろしく願います。

Sさん女性：ICUを出て、同い年でがんばっているの、同志だと思っています。

Mさん女性：主人が入院してしまい、看病疲れでかぜをひいていた時に小林さんにお電話いただいて本当に嬉しかったんです。元気をいただきました。

佃より

みなさま、こちらこそ元気をいただいております。自分が自分らしくいれる最高の場所は三鷹院でアジャスト（Adjustment/施術）している時だと思っています。

『カイロプラクターによる子どもの姿勢を良くする会』 発足のお知らせ



2011年2月26日（土）14時～17時に『子どもの姿勢を良くする会』を発足します。場所は当院にて行います。

子供に元気に育ってほしい！よく食べ、よく遊び、よく学び、よく育ってほしい。全ての親御さんの願いだと思います。

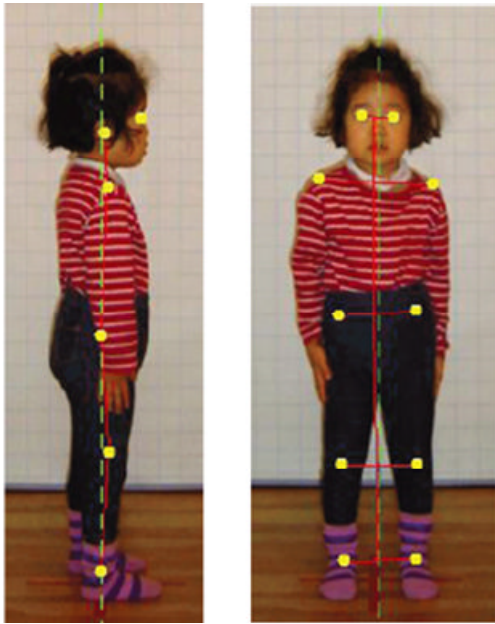
カイロプラクターとして、何百人もの子どもをみてきて思うこと。それは、姿勢が良い子は元気だということです。

姿勢のゆがみ＝骨のズレ。骨がズレると体の中を流れる神経に触れます。神経の流れが悪くなると、さまざまなトラブルの原因となります。

赤ちゃんの向き癖、便秘、夜鳴き、長時間まっすぐ立つことができない子供たち、中耳炎、アトピーなど、姿勢が歪むとさまざまな症状を引き起こしたり、悪化させたりする可能性があります。

日本、アメリカ、オーストラリアで子供のためのカイロプラクティックの授業を受けてきました。

日ごろの施術を進めていく中で、ちょっとした気づきが積み重なり、やがて確信に変わりました。今では、伝えねばならないという自分の内側から出てくる使命感にかられています。そして「子どもの姿勢を良くする会」を発足することにいたしました。



上の写真は娘3歳6ヶ月の写真です。前から横からもかなり姿勢が良いです。保育園でも外に遊びに行っても一番長く走り続けています。おしくら饅頭をしても最後まで残ります。

ボディバランスがしっかりしているのでしょう。

娘は生後数分でカイロプラクティックの施術を受け、その後も定期的にカイロプラクティックを受け続けてきています。保育園に通っていますが、熱を出して休む回数もほとんどありません。

国内外のカイロプラクターの友人の子供も比較的元気なお子様が多いのも事実です。

子供の姿勢を良くするには、日ごろの生活習慣の改善&定期的なカイロプラクティックの施術が必要だと考えております。

当院には腰痛、肩こり、頭痛、猫背、O脚などさまざまな症状をお持ちの方がたくさん来院されます。お話を伺いながら原因を探っていると多くの方が乳幼児期に高いところから落ちていたり、向き癖があったりという経験をお持ちです。

全てとは申しませんがかなり高い確率で小さい頃の生活習慣や事故も原因となって現在の症状を引き起こしているといえます。



子どもの姿勢を良くする会でメルマガ会員を募集中

必要なものは、お名前とメールアドレスだけ。入会金、年会費は一切無料です。交流会の時にはお茶&資料代として500円程度いただきます。



子どもの姿勢を良くする会のメルマガ会員への登録ご希望の方は

(mm-pio-13@jcity.com)に空メールを送ってください。又は、左上のQRコードから登録をお願いします。又は三鷹院のスタッフまでメールアドレスをいただければこちらで登録もさせていただきます。

ある統計では、**カナダではおよそ30%の赤ちゃんがカイロプラクティックを受けています**。現在日本でカイロプラクティックを受けているお子様は0,1%もいないでしょう。日本で小児カイロプラクティックを行っているのは、私の知っている範囲で50人程度です。

日本でも当たり前子どもたちがカイロプラクティックの検査を受け、アジャスト(Adjustment/施術)を受けられる社会にしていきたいと思います。

子供たちの薬を飲む量が減る。元気な日が増える。背も伸びやすく、気持ちも穏やかになり、集中力も上がる。その日を夢見て小さな、でも確実に一歩ずつ前に進んでいきたいと思います。

最後に 年賀状などでも通信を楽しみに読んでくださっていると応援いただき、ありがとうございます。長く続けていきたいです。