

Hama Chiropractic ニュースレター



密閉刺しのオリーブ

開業当初からニュースレターをやりたいなと思ってはいたのですがなかなか手をつけず、見ないふりをしていたのがようやく重い腰を上げ発行に至りました。

内容としては日々のことや健康に関することカイロプラクティック業界に関することなど多岐にわたって記事にしていこうと思っています。

気軽に読んでいただけたら幸いです。少し感想などいただけたらさらに嬉しいです。（辛辣な意見はご遠慮ください笑）

長く続けていきたいと思っていますので、気張らずにいきます。

さて春になってきて、新緑の季節になってまいりましたが、うちのオリーブを選定し挿し木にしました。去年は挿し木が1つも発根しなかったのが今年はやり方を変えてペットボトルの密閉刺しというものでチャレンジしてみました。

発根してくれると良いのですが、また経過をご報告します

目次

1. 安心して受けられる
カイロプラクターを探すなら

2. HAMAブログ

3. 美味しいを探して

4. イベントご案内

5. お知らせ

安心して受けられるカイロプラクターを探すなら

県外から帰省されている方や県外に引っ越ししてしまう方が、向こうでもカイロプラクティックを受けたいのですが良いところはないですかと聞かれることがあります。

東京や神奈川でしたら以前住んでいましたし知っている先生もたくさんいるので、良い先生をご紹介できるのですが、地方になってくるとなかなか知っている先生も少なくなってきました。

私も信頼できる良い先生をご紹介したいのですが、難しいのが現状です。

そこで使ってほしいのが日本カイロプラクティック登録機構（以下JCR）というものがあります。

日本ではカイロプラクティックは法制化されていないために、カイロプラクティックと名乗ることに對して何の規制もありません。

もしかしたらカイロプラクティックの勉強をしていないかもしれませんし、一週間程度のセミナーを受けただけかもしれません。

カイロプラクティックを行うにはそんな短時間で技術を学べるわけではないですし、身体を触る以上基礎医学の知識がなければ危険を伴います。

そんなカイロプラクティックを受けて怪我をした、症状が悪化したなどという訴えは、独立行政法人国民生活センターに寄せられており、カイロプラクティック業界としても対策を打たなければカイロプラクティックという職業存続の危機に至ります。

本来はカイロプラクティックも国家資格として管理する必要があるのですがなかなか進まないのが現状です。

そこで暫定的にJCRがその機能を担っているというものです。

JCRの役割としては、

“カイロプラクティックと称して施術する者がおよそ2万人と推測されるなかで、利用者自らが安全性の高い施術者を選別できる環境を整える必要がある。これに對してカイロプラクティック側が成すべきことは、WHO基準カイロプラクターの登録機構を作り、その情報を利用者にわかりやすく提供することである。

登録対象者は、世界保健機関（WHO）ガイドラインに準拠した教育修了者および一定水準以上の国内カイロプラクティック養成学校教育修了者です。

登録者名簿を一般公開および厚生労働省へ提出することで、安全なカイロプラクターの指標を提示することを目的としています。

国民の健康と安全を守るために適切なカイロプラクター登録規制の導入を支援する国際カイロプラクティック規制協会（ICRS）に加盟しています。

厚生労働省による適正なカイロプラクター登録制度が設置されるまで本機構が代替的な役割を担います。

2023年12月末現在、厚生労働省に提出しているカイロプラクター名簿に624名が登録されています。”

JCRに登録されていないWHO基準のカイロプラクターもいますしWHO基準出なくても上手なカイロプラクターもたくさんいらっしゃいますが、目的は国民が安心してカイロプラクティックを受けられる環境づくりですのでそれに賛同してくださったカイロプラクターを応援してあげることでそれらの活動は広がっていきますので、ぜひご活用ください。

[カイロプラクターを探す場合はこちら](#)

[JCRについて詳しく知りたい方はこちら](#)

「カイロプラクティックは予防医学」

①

機能的なものから器質的なものへ

病は本質的に機能的なものであり、その最終段階において器質的なものになるにすぎない。

カイロプラクティックを勉強していた時にふと、この文章が目につきました。

器質的なものとは、いつ誰が見ても同じものが同じようにあることです。骨が変形しているとか癌があるとか。

MRIやレントゲンなどによって診断され、手術で取り除くまたは修正するということとなります。

それに比べて機能的なものとは働きです。病気とは働きが正常でなくなることにより引き起こされます。

その異常な働きが最終的に器質的なもの、つまり骨の変形や癌などの結果となるのです。

例えば癌は自分の細胞が異常に増殖するという病気ですが、それらは増殖する異常な細胞が発生するところから始まります。

これは実は体の中ではよく起きているのですが、発生した瞬間に自己免疫が働き増殖する前にやっつけてしまいます。

しかし、このやっつける機能が衰えてしまうとその網の目をかいくぐって増殖し、自分の免疫では対応できない状態となるのです。そうすると外科的に取り除くか放射線治療といった外からの力を加えなければならなくなります。

つまり癌といった器質的な問題になる前には、必ず機能的な低下があるのです。

カイロプラクティックは機能的な問題に対して効果があります。

ですのでカイロプラクティックというのは予防医学になるのです。

「カイロプラクティックは予防医学」

②

機能的異常の状態に対処する

ほとんどの問題は小さいものから始まり大きなものへと移っていきます。

器質的問題になる以前に機能的異常の状態を防ぐことができれば手術や投薬を大幅に減らすことができるのです。

実際アメリカの保険会社の調べではカイロプラクティックを受けている方は病院に行く回数60%減、入院期間69%減、外来受診85%、薬の費用56%減少したという調査があります。

機能的低下を改善することで病気や薬の使用を大幅に減らすことができるのです。

自律神経の問題も機能的なもの

私たちカイロプラクターが臨床でよく出会う問題に自律神経の問題があります。自律神経の問題は機能的な問題です。MRIやレントゲンでは問題はなく手術の対象ではないものです。

ですので、症状はあるけども病院ではできることはなく、自分で療養、運動してストレスを減らすということになるのです。

カイロプラクティックで考えると自律神経の問題は神経系の機能異常ということになります。

ですので、アプローチすることはできます。

人は往々にして症状が出てから対応しますが、機能低下のわずかな状態に対処すればカイロプラクティックを受けなくても改善していきます。

ですので大切なのは、自分の体に目を向ける時間を1日の中で少しでも作り少しの異常を感じられるようにするのです。

しかしながら機能が低下している状態というのは気がつきにくいものです。

私が症状が治まった後でも定期的なメンテナンスとしてカイロプラクティックを受けていただくことを勧めているのは予防にあるのです。

美味しいを探して

うちに来られる患者さんの中には、「県外から越してきたばかりであり高知のことがわからなくて何かおすすめのお店なんかないですか?」と尋ねられることがあります。

高知県民として高知のことが好きになってもらいたいので良いところをご紹介したいという気持ちがありましたが、私自身、高校卒業以来高知を離れており、年に数回帰省する程度でしたので2019年にこちらを開業するまで高知のお店に詳しいくはありませんでした。ですので高知に帰ってきてからは人に聞いたり、ネットで調べてみては美味しいものを探して足を運んで高知探訪をしています。ただ、やはり人から勧めてもらったものの方が当たりが多いです。

そして、美味しいところを見つけるとそれを紹介したくなるものです。「言われたあそこ行ったけど美味しかったわ」と言われるとやはり嬉しいものです。

そんなこと企画にしてみたら私がお店に行く理由も調査という大義名分もつきますので笑

高知の方々はみなさんグルメなので、往々にして「あーあれやろ、知っちゅう!」となるかもしれませんが「そこは知らなかった」というのも出てくるかもしれませんので、その場合はみなさんも調査を兼ねて行って、「行ったで」と教えてください。

また、おすすめのお店情報は随時受け付けていますのでうちに来られた際にでも教えてください。

ここで紹介するお店は私が勝手に紹介しているので、くれぐれもハマカイロの濱口が紹介してましてなどと言わないようにお願いします。きよとんとされるだけです。

おすすめのお店情報は赤文字になっているお店の名前をクリックしてもらってページにジャンプします。

また、おすすめのお店をまとめたGoogle map(HAMAP)を作成しましたのでよかったら使ってみてください。

記念すべき一軒めは、ご近所でうちに来られた際に帰りに寄ってもらってもらいやすいところで、「[下田お豆腐店](#)」。

土居町の鏡川から南に一本入った道にあるお豆腐屋さんです。店に入るとケーキ屋さんのような内装でさまざまな種類のお豆腐が置いてあります。私が好きなのはおぼろ豆腐。濃厚でクリーミーな豆の味を味わうことができます。

そしてご近所二軒めは「[中越商店](#)」。棧橋一丁目の駅の交差点角にある、一見するとたばこ屋さん。しかし、そこに置いてあるスイーツが美味しいのです。おすすめは、かぼちゃプリンにシュークリーム、そしてなんといってもクレープ。

このクレープはたっぷりのクリームとフルーツをクレープ生地で包んだもので持つとずっしりと重さを感じます。なんという贅沢。一人で一個食べるとお腹パンパンになってしまうのでシェアするのがおすすめ。それでいてお手頃な価格。

たまに買って帰ると、うちの妻も小躍りをして喜びます。

早く行かないと売り切れてしまうので早めに行くのがおすすめです。

今回は写真がなかったのでイメージが伝わりにくかったかもしれませんね。徐々にバージョンアップさせていきますのでよろしく願います。



[HAMAP](#)

イベントのご案内

高知の健康に関する専門家たちと行なっている高知ウェルネスラボというものがあります。私も副会長として参加させていただいているのですが、その高知ウェルネスラボのイベント「スラックライン体験会&春のBBQ」が5月12日（日）にあります。

スラックラインというのをご存知でしょうか。私も最近まで名前はなんとなく聞いたことある程度でしたが昨年体験して面白さにハマってしまい、マイスラックラインも購入して練習しています。

スラックラインとは簡単に言うと綱渡りで、綱がロープではなく幅5cmほどの帯状のテープになっています。

まずはこの上で立つ、そして歩く、上級者になると跳ねたりトリックをしたりすることができます。自分のバランス能力を自覚することができますし、普段使わない筋肉（特にインナーマッスル）を使用するので、姿勢の改善、転倒予防、バランス能力の向上が見込めます。私は登山をするのですが、これをやり出してから不安定な足場での安定性が増したように感じています。子供からお年寄りまでできますので、ぜひこの機会に挑戦してみませんか。

お申し込みは左のQRコードか下記ホームページから行えますのでよろしくお願いいたします。



楽しくバランス感覚を磨こう！

春のBBQ & スラックライン体験会

おひとりでも、ご家族でのご参加も大歓迎！

講師紹介 **どい ひでお** トサ・スラックライン代表 OT (作業療法士)

リハビリ専門職としてスラックラインに出会い、高齢者へのフール予防や児童発達支援等にスラックラインが有効であると感じ、自身でも研修を積みながら体験やレクリエーションとして活用しています。地域の自治体や小学校等から依頼を受け、体験会を通じてスラックラインの普及啓発に努めています。



■所有資格
日本スラックライン連盟公認C級インストラクター
日本スラックボールエクササイズトレーナー
チェアヨガインストラクター
アングーマネジメントファシリテーター (キッズ・ティーンインストラクター含む)

教室案内

対象：どなたでも（全年齢）
参加費：3,000円（BBQ含む）
2,000円（未就学児）

内容：

- ①スラックレールを使用した準備運動
 - ②スラックスタンドによる体験
 - ③フリータイム
- 各詳細はHPにて！



[詳細ホームページ](#)

イベント詳細は右側QRコード①表申し込みはQRコード②より

主催：高知ウェルネスラボ
<http://kochi-wellness-lab>



①詳細

②申し込み

お知らせ

特別営業のご案内

4/20(土) 9:00-13:00

4/21(日) 休み

4/22(月) 休み

セミナー参加のため特別営業になります

GWの営業について

4/28(日) ~5/6(月・祝) は
お休みいただきます

ニュースレターは基本的にメールマガジンにて配布しております。
もし、ご登録されていないようでしたら[こちら](#)から空メールを送って
ご登録していただくか、アプリのMYプロフィールにてメールアドレス
の登録とメルマガ受信にチェックを入れていただけたら次回
より配布されます。
詳しくは[こちら](#)から