

歯並び、噛み合わせは、姿勢との関係が深く、足を組む、頬杖をつく、足のつかない椅子に座る、あぐらを組む、ゆったりとした椅子に深く腰をかける、体育座り、ペタンコ座り等の異常姿勢の連続が骨盤、背骨等の歪みにつながります。

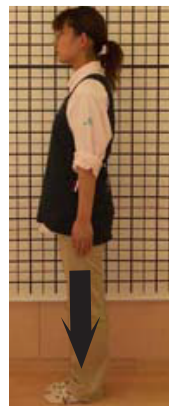
例えば、女性の履くハイヒールや厚底は踵部分に力が入り後ろ重心になります。つまり身体の重心が足の真ん中ではなく踵側にずれると言うことです。ですから、普通の重心の人がハイヒールを初めて履いたら前に転ぶのです。無理矢理歩こうとすると膝が曲がり、おしりが後ろへつきだした歩き方になるのです。4月なんかは特に進入社員が多いので、よく街で見かけるでしょ（笑）。背を高く、すらっと見せたいから履くのに、それではかっこ悪いですね。それからが身体の不思議です。かっこよく見せたいから何とか自分で頑張って姿勢を直す人もいるでしょうが、大概の人は身体を真直ぐしたいと身体が勝手に身体に備わった反射を利用してだんだんと真直ぐ歩けるようになってしまいます。身体の重心を変えるということを身体が勝手に判断します。そして習慣化されます。このように習慣化された人が、もしハイヒールを脱ぎ、平べったい靴を履いたら後ろに転ぶのです。でもそんな人はいませんね。ではなぜ転ばないのでしょう？我々の身体は棒ではないからです。顎を引き、おなかを少し前に出してバランスをとります。妊婦さんと同じ姿勢です。子供をだっこする時の姿勢も同じですね。でなければ身体は倒れてしまうのです。この時重心が変わって前に戻ってくれば、そんなことにはならないのですが、元に戻るにはまた時間がかかります。習慣とは恐ろしい物です。

こんなちょっとしたことでバランスを崩すのですから、発育の時に姿勢の異常があって習慣化されたらどうなりますか？姿勢によって、視力が落ちるといのはもう誰もが知っていることです。視力だけでしょうか？口腔内の歯並びなども関係あるのですよ。歩き方、立ち方などによっても歯並びは影響を受けます。また、逆にその悪い姿勢がインプットされた歯並びの悪さは、姿勢にも悪影響を与え、それぞれの相互関係で、身体にまでも悪影響を与えるようになってきます。例えば、体の不安定さは、心にも影響があるようです。体調が悪い、心が不安定といわれる方はほとんど姿勢も悪く、伏し目がちになっていて、顎が上がっています。下を向く姿勢でも顎を前に突き出しています。

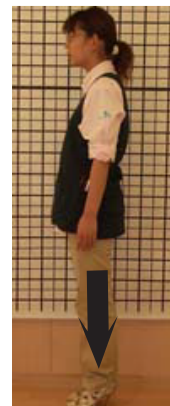
と言うことはまともに咬む事ができないということなのです。咬むことができないという産物が、運動させてもすぐ疲れる、筋力が低下する、そして低体温へと繋がってくるようです。子供にとっては受難時代ですね。

実は私も最近、背中を痛め整骨院にいったり参りました。背中中の骨が真直ぐになり、骨の矯正が必要かも知れないと言われました。とほほ……。今までの肩こりはそれが原因でしょう。涙。

(レポート DH遠藤由香)



素足



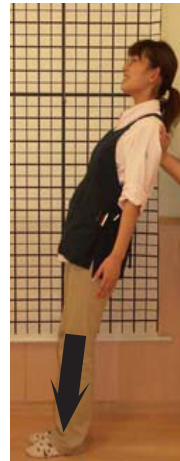
ヒール



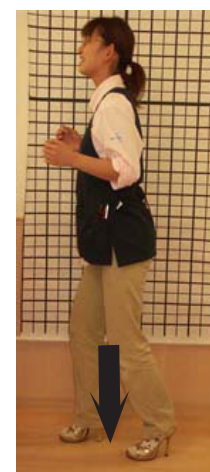
ヒールを履くと重心が踵側に移動



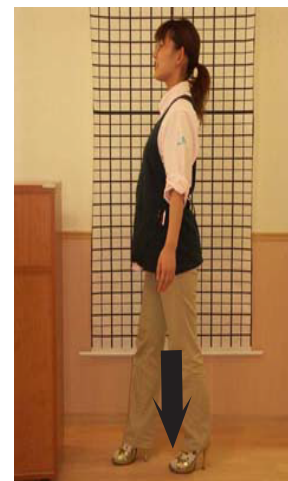
普通の重心でヒールを履くと前に転ぶ



ヒールの重心でヒールを脱ぐと後ろに転ぶ



無い人



ある人

ヒールの習慣が無い人とある人では重心の位置も歩き方も違います