

胸の張りすぎにご注意?! ウェルネスアドバイザー 八雲 ゆき

前回は立ち姿勢について書きましたが、そのなかでなかなか気がつかないのが「胸の張りすぎ」です。猫背は普段から気にしている人が多いので改善する意識がありますが、「胸の張りすぎ」は本人もむしろ良いと思っているので、なかなか気がつきません。「気をつけ!」としっかり胸を張らせる学校教育がありますし、人からも「姿勢がいいですね」と褒められるので、まさか自分の姿勢が体に悪い影響を与えているとは思っていませんね。

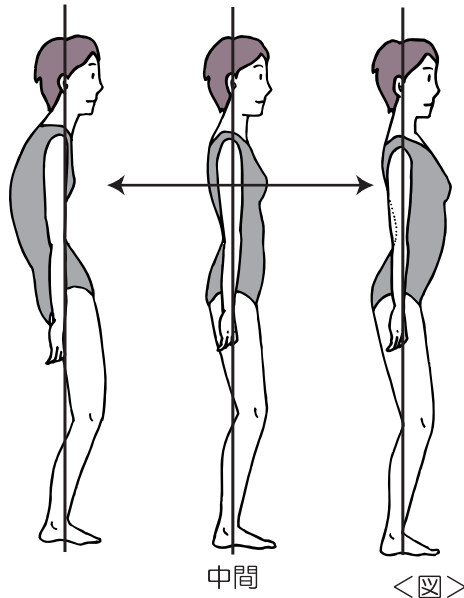
しかし背骨はとても大切な所で、全身へ神経や血液を供給する太いパイプの役割をしています。そのため背骨のまわりが縮まり循環が悪くなると、血行も悪くなり、頭痛や肩こりの原因になってしまいます。チーターやヒョウのように、走るときや動くときに背骨がしなやかであることは、私達の姿勢や動きにとっても重要なのです。風邪をひくときに固くなったり、熱が出るときに悪寒がはったり、年齢をとるにつれて固くなるのも背中。背中が柔らかくしなやかであれば、年齢より若々しく健康でいられます。

では、今の姿勢を確認してみましょう

胸を張りすぎている人は、横から立ち姿勢を見ると後ろに少し反っています。後ろ側から見ると肩甲骨がキュッと背骨に引き寄せられ、背中全体が窮屈そうに縮まっています。他人に見てもらえればベストですが、一人の場合はいつも通りに立ち、そのまま首だけを横に向けて鏡でチェックしましょう。

またあばら骨を前と後ろから触ります。胴体が前も後ろも膨らみのある楕円をしていれば良い状態ですが、前側が膨らんでいて後ろ側がへっこんでいる人は、やはり「胸の張りすぎ」です。

「胸の張りすぎ」を直されるとほとんどの人が、「確かにまっすぐきれいな姿勢なんだけれど、自分自身ではものすごく背中を丸めているような気分になる」「力は抜けているが猫背になったみたい」と言います。これがくせものなのです。今までの姿勢は長年染みついたモノですから、5ミリ直すだけでもかなりの違和感があるのです。しかしこれを乗り越えなければ姿勢は改善されません。



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

6 2002年 月号



若葉茂るさわやかな季節となりました。

さて最近、保育園や幼稚園学校などの歯科検診が済み、「検診結果通知書」持参で来院するお子さんがいらっしやいます。その中には、大きくなって久しぶりに会う中高生の方がいますが、その方たちのお口の中を診てちょっと気になることがありました。

その方たちがまだ小さく保護者の方に付き添われて来院されていた頃は、確かむし歯が全くなかったはずですが、それが久しぶりにお口を覗いたら、あつと驚くほどむし歯だらけでした。どうしてこうなってしまったのでしょうか？

考えられる原因の一つが、クラブ活動中、のどの渇きを潤すために飲んでいる「スポーツドリンク」や「イオンサプライ飲料水」です。これらは薄っすら甘い味がしますが、成分を見てみると想像以上に糖分を含んでいます。ひつきりなしに飲んでいれば、お口の中は絶えずむし歯が発症しやすい状態におかれています。

私たちが日常行う程度のスポーツでは、発汗で失われる水分の補給はふつうの水で十分まかなうことができます。せつかく健康な体作りを目指してしているスポーツです。甘い飲料水はとらずにお口の中も健康にしましょう。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

 **こみや歯科**

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888