

★歪み撃退で姿勢美人★

【あなたは歪んでいる？！】

健康な身体と健やかな心は美しさの基本です。歪みのある身体は決して健康とは言い難いものです。身体の歪みは見た目だけでなく、健康面へも影響を及ぼし兼ねません。

“身体が歪む”と言われてもピンとこないかもしれません。O脚は脚の筋肉の歪み、骨盤の歪みにも通じます。骨盤が歪めば、腸の運動が鈍くなり便秘になりますし、生理痛になやんだり、生理不順になったりもします。骨盤腔内の循環が悪くなり、脂肪が腰周りにつきやすくなり、下半身太りの原因にもなるのです。骨盤が歪んだだけでも、身体に悪影響を及ぼします。

歪みは確かに身体に良い影響をもたらしますが、そんなに怖がる必要もありません。“利き手”がありますよね？それだって一種の歪みなのです。大切なことは、自分の身体の状態を把握することです。それなしに改善はありません。

【あなたはいくつあてはまる？体の歪みチェック】

1 首がどちらかに傾いている

視力や聴力の左右差、髪型（分け目）などが影響している。

2 あごが上がりすぎてる

腹筋が弱いと、あごが前へ出てしまう。

3 あごが下がりすぎている

下を向くと僧帽筋が緊張し、肩こりの原因となる。

4 肩の高さが違っている

肩から上のリンパの流れを悪くするため、顔のむくみなどに影響を及ぼす。
また骨盤の高さの違いにも影響している。

5 猫背になっている

背中筋の筋肉が継続的に緊張状態になっているため、肩こりの原因になる。

6 O脚である

脚の外側の筋肉ばかり使っている。骨盤の歪みの可能性もある。

7 立っている時、決まった脚に重心をかけている

重心をかけた方の骨盤が上がり、歪みの原因になる。

8 脚を組む時、いつも同じ脚を上にして組む

組んだ時に上にした方の骨盤が上がってしまうので、歪みの原因になる。

9 ショルダーバッグはいつも同じ側の肩に掛けている

かばんを掛けた側の肩が上がってしまい、歪みの原因になる。

10 下を向いて歩くことが多い

猫背を誘発してしまう。

11 片方の靴だけ変形しやすい

脚の外側の筋肉を使っているので、O脚を誘発し、骨盤が開いてしまう。

12 ヒールのかかとの外側がへりやすい

歪みの原因になり、骨盤が開いてしまう。

日常生活の何気ない動作が歪みを誘発していたなんて、ちょっぴり怖いですね。「歪みチェック」の一つでも当てはまれば、身体に歪みがあると考えられます。そして**6項目以上に当てはまると要注意です**。日々の動作に気を付けたり、ストレッチを行い改善しましょう！！

*次回は「歪みを解消するエクササイズ」を紹介します。

2007年1月22日

北山歯科クリニック 天野 純子