



第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

4. 重心調整トレーナー「姿美人」

食養相談をしていますと、姿勢の問題でつまずいている方がいかに多いことか！姿勢の異常はいくつかのテストで調べられます。

①目を閉じて50歩運動テスト

目を閉じてその場で50数を数えながら足踏みをします。元の位置から動かなかつたらOKです。少々前進していても構いません。

②Oリングとドラミングテスト

二人で行います。テストされる方は、利き腕の親指と人差し指の先でリングを作って下さい。それを相手の方にはずしてもらいます。はずれないように抵抗してください(Oリングテスト)。この時は必ず人は力任せに引っ張ってはいけません。相手の反応を心で開きながら力の入り方を観察するようにします。次にゴリラが両腕で胸を叩く動作を20回します(ドラミングテスト)。その後Oリングテストをします。さっきより力が入った方は元々姿勢がよくないのです。それを確かめたら、少し猫背になってOリングテストをしてください。きっと力が入らないはず。その後胸を張って再びOリングテストをして下さいグッと力が入るはず。上体の姿勢が良くなければ多くの筋肉が系統的に動かず、指だけにしか力が入らないからです。首や肩が凝るという方も、一部の筋肉しか動作時に使わない結果、酷使された筋肉が凝るのです。

「食養学入門」JBL研究所本文要約

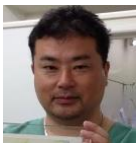
永久歯の場合は床装置で前歯を押し出すこともできます。

6か月をめぐりに床装置で前歯を押し出して受け口を改善します。



6ヶ月をめぐりに床装置で前歯を押し出して受け口を改善します。

スタッフからの一言 こんにちは☺歯科医師の間野です！私は大学院学生の頃は文京区で一人暮らしをしており、お茶の水、水道橋界隈にはよく出没していたのですが、先日水道橋に北九州ラーメンを食べさせてくれる店があるという事で行ってきました(店はすでに違う業態に代わっていた)。約20年ぶりにJR水道橋駅を利用したのですが、ほとんど当時と変わってなくて、この平成の終わりに昭和を感じてきました♡ただ、JRお茶の水駅プラットフォームはだいぶ変わりましたね☆彡



3月の休診日は？

3 (日)、24 (日)、25 (月)、31 (日)です。
尚、14 (木)、18 (月)は19:00迄の診療です。

HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。
(予約なくなり次第、終了) treatment

3月の無料歯科矯正相談の日は15(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>