

食べ物、何回噛んでる？“100回噛むだけダイエット”のススメ

Posted on 8月 25, 2017 by white-family

参考：女子SPA!

エステティシャンで美容食を研究する邑仲禾帆（さとなか・かほ）さんが主催する、『大人のための腸活ダイエットスクール』の腸活体験会（美腸ランチ付）。前回の【座学】に次ぎ、今回は【実践】です。

ダイエットしたいなら「100回噛んでください」

ダイエット＝我慢、あるいは結果にコミットする肉体改造＝スパルタなイメージが付きまといますが、邑仲さんはただ一言「100回噛んでください」。一口につき100回噛めというのです。



日本咀嚼学会が推奨する回数が30回ですが、「カレーは飲み物」という人もいるように、30回すら噛んでいない人が大多数でしょう。グダグダ難癖付ける私に邑仲先生は「100回噛んでください」とニコリ。

美腸ランチは邑仲さんのお手製。この日のメニューはこちら（当日はレシピ付でした）。

⇒【写真】はコチラ https://joshi-spa.jp/?attachment_id=701205



- 小豆玄米ご飯
- 切り干し大根の煮物
- ひじきのさっぱりサラダ
- アスパラとパプリカの白みそ和え
- 根菜の味噌汁
- ぷるぷるライスミルクとルイボスティー

⇒【写真】はコチラ https://joshi-spa.jp/?attachment_id=701206



うんざりしつつ100回噛んでみると...

これを一口ずつ全部100回噛むのか、と正直うんざりした私。苦行以外の何物でもない、こうして人々は痩せていくのか...そんなわけではなく、100回噛む利点を邑仲さんがおしえてくれました（食事はまだおあずけね）。

- **唾液は活性酸素（老化のもと）を分解してくれる**

唾液に含まれる酵素が、病や老化のもとになる活性酸素を分解・無毒化してくれる

- **痩せるメカニズムをつくる**

咀嚼をすることで、胃に負担を減らしてしっかり消化したものが腸に送り込まれ、腸内細菌の餌にもなる。早食いしなくなり、血糖値の急上昇も抑えられる。

他、細胞が活性化するので、美肌効果やむくみの改善、虫歯リスクが減るなどの報告もあるそうです。

思考がポジティブになったところで、いざ100回噛みにチャレンジ。

美腸ランチは比較的歯ごたえのある食材ばかりで、30回噛んでもまだ固形物

が残る感じでしたが、100回ともなると流動食になり、唾液もかなり分泌されます。



率直な感想としては「意外にやれる」でした。なぜなら味が消えないからです。やがて身体があたたかくなり、食べながらカロリー消費しているような心地よさに包まれました。噛むリズムで数えていたらなんとなく無心になり、マインドフルネス効果もあるのかな、と思ったり思わなかったり。

友人同士の楽しい語らいランチに100回噛みは向かないかもしれませんが、ひとりの食事の際などに取り入れてみてはいかががでしょう。時間的には完食までに約1時間でした。

100回噛みをまずは3日間やってみる

過去、邑仲さんは同僚のエステティシャン達と一緒に100回噛みを3日間行ったそうですが、その変化たるや（顔筋が鍛えられるためか）「**目が大きくなった気がする**」「**小顔効果もあるかな**」！？マジですか。

この日の参加者は夕方さっそく良い便が出たとの報告があったとのことでした。



邑仲禾帆さん

でも、何かと多忙な日本人、一回の食事にそんなに時間は費やせませんよね。すると邑仲さんは「食事の時間を自分と向き合う時間と捉えて大切にしてほしい。毎日じゃなくてもいいから、とりあえず3日やってみて身体の変化を感じて」とアドバイス。

そして私、今回発見したのです。ご飯を100回噛んだら、またご飯が食べたくなることを。パンやケーキが大好きだった私が、ご飯の甘みに目覚めたのです。とはいえ、私だって毎日は無理。やれる範囲でストレスフリーにやろうと思います。

ダイエットから自由になれる真のダイエットを学んだ気がします。

【邑仲禾帆（さとなか・かほ）】

エステティシャン、タラソセラピー研究家、株式会社プレジール代表取締役。
「大人のための腸活ダイエットスクール」「腸活体験会」などを行っている

<TEXT/森美樹>

唾液の効果

Posted on 8月 25, 2017 by white-family

参考：吉富 信長さんのFacebookより

唾液による毒消し

よく噛んで食べるということは、多くのメリットがありますが、今回は唾液の毒消しという点で見えていきます。

唾液には多くの発がん物質を与えるとDNAが変異し、毒性に対し耐性をもちはじめ、増殖してコロニーを作り始めます。しかし、唾液を与えることでコロニーの数が少なくなれば、唾液が毒物の変異原性（発がん性）を打ち消したことになります。この実験では、毒物に対する唾液の毒消し力をコロニー数で判断したものです。

※ただし、近年では、発がんの原因は遺伝子異常やがん幹細胞ではなく、ミトコンドリアの損傷によるものという見解が主流になってきているため、唾液による発がん抑制というよりは、あくまで唾液による解毒作用といったほうがいいかもしれません。

画像は、たとえば発がん性物質で有名な4NQO（4-ニトロキノリンオキシド）やニトロソ化合物、そしてカビ毒であるアフラトキシン、そしてお肉や魚の焦げなどに、唾液を加えたもの・唾液を加えなかったもので比較したところ、圧倒的に唾液処理したものは毒消し効果があったことを示すものです。

ただし、唾液には個人差や年齢差などがあります。たとえば、20歳前後の唾液による効果は強いものの、高齢になるにつれ唾液による効果は極端に下がります（これはあくまで文明人での調査です）。また、疲れている状態では唾液の毒消し力は極端に下がるそうです。

また、唾液には活性酸素を打ち消す酵素も含まれています。よって、よく噛むということは唾液分泌を促進し、活性酸素や有毒物質を打ち消すという素晴らしい効果があるのです。

ここで唾液の成分を見ていきましょう。

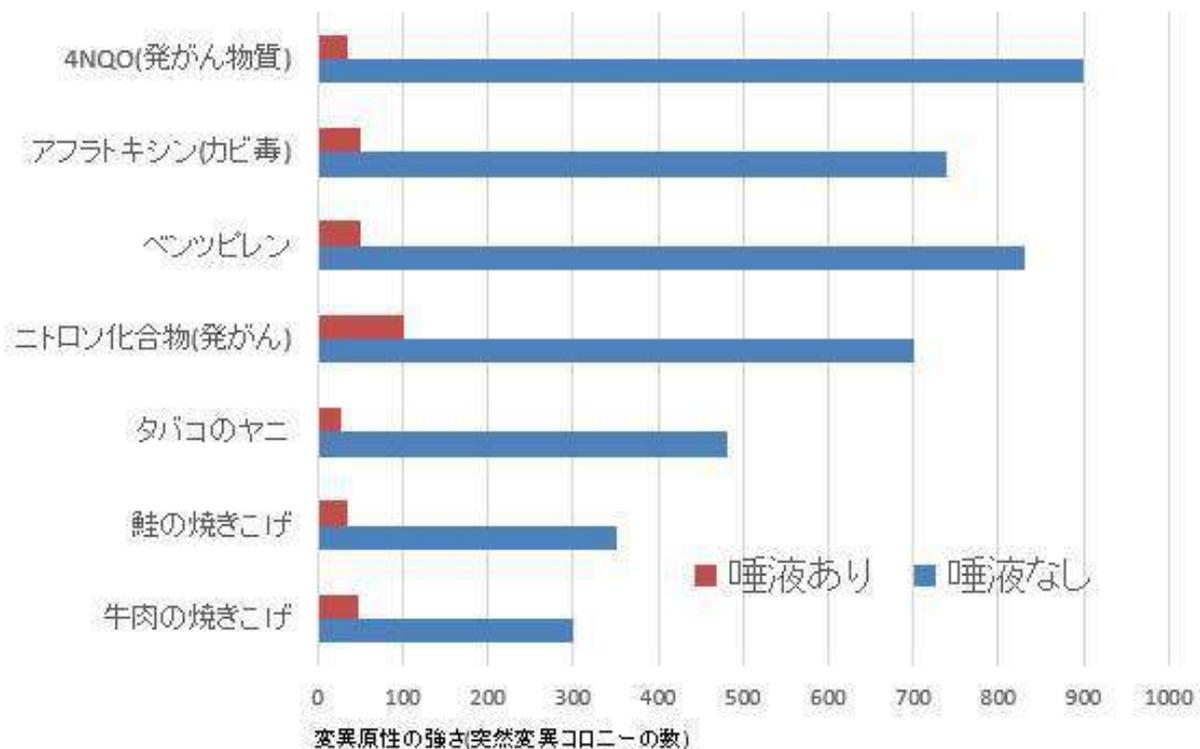
- **アミラーゼ...でんぷんの分解酵素。**
- **リパーゼ...脂質の分解酵素。**

- ペルオキシダーゼ...活性酸素の除去酵素。
- **ラクトフェリン...抗菌作用。**
- リゾチーム...抗菌作用のあるタンパク。
- アルブミン...乾燥防止の血漿タンパク、
- ムチン...骨まで送り込みやすくする糖タンパク。
- **パロチン...若返りホルモン。**
- IgA

など。

近年は柔らかい食べ物が好まれていることもあり、噛む回数が極端に減っています。まずは、しっかり噛んで食べることから始めましょう。

唾液による毒消し力(西岡一氏による研究,1980)



美容に健康に効果絶大^{ぜっだい}

ゼツダイエット

For your health and beauty

Version 2.1.1

食事制限も、運動も、
エクササイズも不要。
太りにくい体ができて
リバウンドもなし。
小顔などの美容効果と
アンチエイジング。
そして、体質のせいだと
思い込んでいた健康の悩
みもゼツダイエットで
すべて解決！



<はじめに>

皆さんはダイエットと聞けば、どのようなイメージを抱くでしょうか。本来ダイエットは、健康・美容・肥満防止のための一定の計画に従って調製する食事療法の事です(ウィキペディア)。ところが、先進国では肥満が蔓延しているために健康法というよりも瘦身目的のカロリー制限と考えられがちですし、とりわけ日本ではそのための運動療法も含めてしまう傾向があります。その結果、多くの日本人はダイエットには我慢と努力が必要なものと思い込んでいます。その上、お金もかかります。例えばジョギングなら大してお金がかからないだろうとウェアとシューズを買いに行ってみると、意外な出費となるものです。そのくせ、簡単でかっこいいはずのジョギングにのめり込めるかどうかは人それぞれですし、無事にしばらく続いたとしても、体重は期待したほど減らないばかりか、ウエストよりもバストの方が先に痩せてしまうものです。話題の炭水化物ダイエットは、手軽に始められストレスもなく短期間に体重が減る画期的なダイエット法ですが、炭水化物を使った数多くの魅力的な食べ物をあきらめなければなりませんし食費も跳ね上がります。さらに「恋しい炭水化物をちょっと一口」が招くりバウンドの速さに驚いた人も多いはずで

その点、ゼツダイエットは食べ方を変えるだけというお手軽ダイエットなので、お金もかからず、ストレスもなく体重が適正化されるばかりではなく、美容や健康にも絶大な効果があります。その秘密は、昔の人は当たり前に行っていたけれど、今では当たり前ではなくなったことをするだけだからです。それがゼツダイエットなのです。

歯科医師：山下久明

< 第1章 ゼツダイエットの基礎知識 >

あなたの舌、普段どこにありますか？

多くの人は普段の舌の位置を把握していません。人間は常に舌が上あごにくっついているのが正常なのですが、そのことに気がついている人はまだまだ少ないからです。中には「そんな馬鹿な」と言わんばかりに端から信じない人もいますが、そういう人は健康や美容面で大損することは間違いありません。

医学は進歩しましたが……

現代人の多くは肥満をはじめとする文明病に、さいなまれています。腰痛・肩こりは日本の国民病とも言われ、さらに便秘・冷え性に悩まない女性を見つけることは、もはやそうそう簡単なことではありません。

テレビでは連日のように健康番組が放映されています。大学などの研究機関では遺伝子やiPS細胞といった最先端医療が研究されています。しかし、現代日本に腰痛や肩こりが蔓延(まんえん)している現状は何も変わっていません。むしろそういう症状を訴える人は年々増えつつあります。

なぜこんなことになってしまったのでしょうか。私たちは知らず知らずのうちに、文明や時代の変化に飲み込まれているからです。カエルを水から煮てゆくと、カエルは逃げ出そうとせずに、そのまま煮上がってしまうという話を聞いたことはありませんか。カエルと同様に、私たちは文明という鍋の中で知らず知らずのうちに茹で上がろうとしているのです。

ゆっくりだが人類の歴史からすれば短期間に変化した主食

平安時代の貴族は白米を食べていたらしいのですが、庶民はせいぜい玄米でしたし、むしろ稗(ひえ)や粟(あわ)といった雑穀が主体でした。そして稲作技術が進歩すると庶民も白米を口にする機会が増えたと言え、やはり贅沢品だったのです。

食糧の過剰供給が可能になると、とにかく人類は戦争を始めた

がるものですが、戦国時代の兵士の要求は酒と白米でした。

時代が変わり、天下泰平の世になった江戸では全国に先駆けて白米が流行しました。その美味しさは「白米を腹一杯食べられれば、おかずはどうでもよい」とまで江戸っ子に言わしめたものです。しかし、玄米は白米よりも燃料の巻きがたくさん必要なため、白米の方が却って安く済むという江戸独自の経済的理由により、庶民までが白米を食べ始めたという事情もあったそうです。結局のところ、全国の人が広く白米を食べ始めたのは、明治時代からだと言われています。けれど、戦後しばらくまで「まかないメシ」には麦が混ぜられていることも少なくはなかったため、日本人が今のように本格的に白米を食べ始めたのはコメ余り現象になった1970年代のことなのです。

耳タコかもしれないが……

「あー、あの話ね。噛みごたえが乏しい白米になって、現代人は昔の人より、食べ物を噛まなくなったという話でしょ。歯医者は歯磨きの話の次によくする話なので、もう耳タコだわ。」と思った人、鋭いです。けれど、文明を持つ以前の人類は食べ物をよく噛むことでなんとか生き残ってきた動物なのです。しかし、そのことを忘れてしまったために、私たちは文明の鍋の中で茹で上がろうとしているのです。ですから、いくら耳タコであろうとも、決しておろそかにしてはいけません。

室内で飼われているイヌやネコは人間が食べているものならなんでも食べようとします。彼らにとっての人間は、姿かたちは違っていても「大きなイヌかネコ」としか人間を見ていないからなのでしょう。だから人間の食べ物で、お腹の調子が悪くなるとか、最悪死んでしまうなんてことは考えないのです。

逆に野生の動物は同じものを食べ続けようとします。なぜなら、いつもの食べ物ならば安全であることが分かっていますし、腸内細菌もその食べ物に特化してしまっているからです。けれども、同じものしか食べないということは、食糧事情がその食料の出来高に振り回されてしまいますし、それを調達すること

ができるエリア外では生きられなくなってしまいます。

その点、人類は多様な食物を食べて生き残ってきました。いつもの食べ物がなければ別の食べ物を探し、縄張りが身狭になれば新天地を求めて移動し、その先々で調達できる食べ物を口にして生き残ってきたのです。

それを可能にしたのが、ものをよく噛んで食べるという習性でした。消化に悪いものでも口の中で細かく粉碎することで、あるいは唾液の中の消化酵素を混ぜ合わせることで、多様なものを栄養にして命を繋いできたのです。そして、食べ物にバイ菌が付いていても、唾液の中には抗菌作用のある物質が含まれていて体を守ってくれます。今では食品が清潔になり、抗菌作用はあまり重要ではなくなってしまうかもしれませんが、日本人の二人に一人はガンになるとも言われている現代において、唾液の毒消し作用は食品の発ガン物質を中和するものとして見直されています。さらに、唾液に含まれる「パロチン」は成長ホルモンの一種で、体の中で若々しさを保つ働きをしているという話を聞けば、もう耳タコだとも言ってもらえませんよね。

よく噛むだけの健康法

ゼツダイエットの効能の半分は、ものをよく噛んで食べることによるものですが、それだけで過体重が解消され、便通も良くなることはホーレス・フレッチャー氏(1849-1919)が自らの体験を元に綴った『Fletcherism』(1913年)という本に書かれています。この本は1940年に『完全咀嚼法』という題名で邦訳さ

齋藤滋著『よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法』より

	咀嚼回数(回)	食事時間(分)
弥生時代	3,990	51
平安時代	1,366	31
鎌倉時代	2,654	29
江戸時代(初期)	1,465	22
江戸時代(後期)	1,012	15
戦前(昭和初期)	1,420	22
現代	620	11

れ、日本でも大ブームが巻き起こりました。けれど翌1941年12月の真珠湾攻撃でそのブームも途絶えてしまいます。

フレッチャーさんの健康法は、食べ物をドロドロになるまで噛むだけです。しかし、そのおかげで彼の体重は5ヶ月間で100Kgから71Kgに減り、ウエストは150cmから90cmになりました。さらに健康を取り戻したばかりか、運動不足であった40代の彼は若者以上の持久力を得たそうです。

そして2012年には、こくらクリニックの渡辺信幸先生が『噛むだけダイエット』という本を出版しました。『**食事の際、30回噛んでから飲み込む**』そして『**毎日体重計に乗る**』という2つのことをするだけで痩せるそうです。

さて、先ほどのフレッチャーさんの身長は171cmですから、BMIに変換すると24です。確かに正常範囲(日本：18.5-25)ではありますが、痩身法としては不満だと思う人もいるでしょう。そこで生きてくるのが『毎日体重計に乗る』ということなのです。これに加えて私とフレッチャーさんからのさらなるアドバイスは、惰性で食べずに**本当にお腹が空いてから食事**をすることです。

噛むだけで何故痩せるのか

人が太る原因としてよく知られているのが「早食い」です。人間には食欲をコントロールする「摂食中枢」と「満腹中枢」があるのですが、この満腹中枢は食事を始めて20分以内は働かないので満腹感を得ることができません。そのため、早食いする人は目の前にあればあるだけ、あるいはお腹がはち切れんばかりになるまで短時間のうちに食べ尽くそうとします。そんな

なぜ「ひとくち30回」なのか

ちなみに「ひとくち30回」とよく言われる理由は、イギリスのウィリアム・グラッドストーン(1809-1898)首相が『歯は32本あるから』と言ったことに由来しています。つまり、科学的というよりは、彼の政治家としての心得のようなものから生まれた話なのですから、最低でも30回は噛みましょうというぐらいに考えておいたほうが良いでしょう。

ことをしていれば、太って当たり前ですし、血糖値の調整が追いつかず糖尿病を発症しても不思議はありません。

その点、フレッチャーさんのように食べ物がドロドロになるまで噛む習慣をつければ、20分以内に食事が終わってしまうこともなくなりますし、噛むこと自体も満腹中枢を刺激しますので満腹感が得られやすくなります。また、よく噛むこと自体が疲労感を伴いますので無駄に食べようとは思わなくなり、その上、噛むために動かす筋肉が意外にカロリーを消費してくれるのです。

塩味は唾液に溶かした方が強く感じるものなので、よく噛む習慣が身につけば薄味が好みになり、むしろ噛めば噛むほど味が出る食べ物を求めるようになります。甘いものも少しずつよく噛んでいるうちに少量で満足するようになります。結局、食べたい物が自然に健康志向になります。このため、噛むダイエットでは食べ物の質や量をあえて制限する必要はないのです。

噛む健康法の欠点

お金もストレスもかからない噛む健康法ですが、従来の噛む健康法には致命的欠陥があったのです。

「ご飯は噛めば噛むほど甘くなる」ということは、小学校の理科の授業でも習ったはずですが「今日のご飯は贅沢なお米で炊いたから、よく味わって食べてね」とお母さんから言われたとしても、あなたはそのお米の価値がわかるまで味わっていられますか。大多数の人は、いくら努力したつもりでもいつも通り米の甘みを感じないうちに口の中から消えて無くなってしまっていることでしょう。つまり、そうは言ってもなかなか実行できないのが噛む健康法なのです。その欠点を克服し、単なるダイエットにとどまらないのがゼツダイエットなのです。

早食いは4.4倍も肥満リスクを高める

岡山大学が3年間に渡って学生を追跡調査したところ、早食いは4.4倍も肥満リスクを高めることがわかりました。「油っこいものを好んで食べること」や「満腹まで食べること」などの他の生活習慣よりも、肥満は早食いとの関係が強かったそうです。

<第2章 ゼツダイエットのやり方>

ゼツダイエットとはなにか

ゼツダイエットのやり方は簡単です。舌を上あごにくっつけたまま、最初から最後まで食事をするだけです。

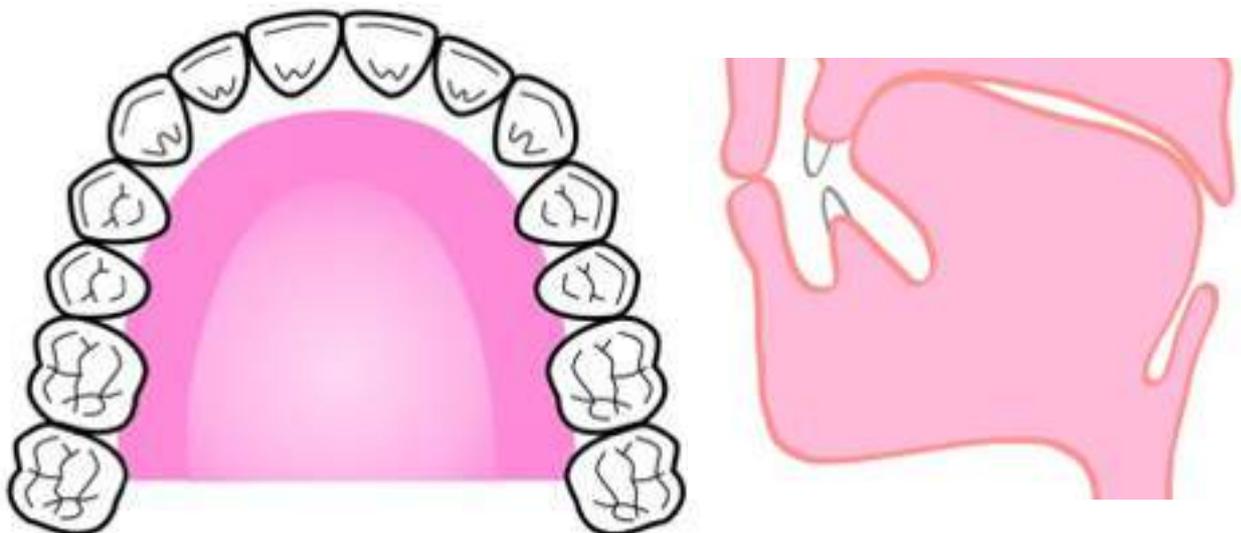
「それだけ？」と、思うかもしれませんが、それができていないと、ろくに嚙まずについつい丸飲みしてしまう羽目になってしまうのです。舌には、直接ものを喉へ通さないという役割もあり、とりわけ舌を上あごにくっつけたまま食事をする時、舌と上あごの間を通り抜ける大きさになるまで、否応なく嚙むことになります。だから、ホーレス・フレッチャーさんや渡辺信幸先生が言うところの嚙むだけのダイエットが自ずとできるようになるのです。

正しい舌の位置

普段の舌には「正しい位置」と「使い方」というものがあります。こうしたことは歯並びの研究から分かってきたのです。また歯並びの良い人は、健康や美容面だけではなく姿勢も良いことが知られています。こうした事実を踏まえて考え出したのがゼツダイエットなのです。

そこでまずは舌の正しい位置と使いかたを覚えてください。

- 舌がいつもあるべき場所は、一言で言って上あごのくぼみ



の中です。

- 前後的位置は、前歯の少し後ろ。前歯に触れない程度のところと覚えておいてください。一度前歯の裏に舌をくっつけてから、少し戻せば良いでしょう。また、歯並びが悪い場合は一部の前歯と接触しても構いません。(学術的には切歯乳頭の位置であると言われてはいます。)
- 歯の横っ腹(側方)は、上の奥歯を左右に広げるようにして、奥歯の根元にくっつけます。
- 舌には上あごを持ち上げるかのように力を込めてください。ただし、舌の中央部分だけは力を抜いておいてください。

こんな場合は

- 舌が上あごに届かない。
 - ☞ 最初はベロの先だけでも、上あごのどこでも良いから届くところへくっつけましょう。時間がかかるかもしれませんが、徐々にうまくいきます。
- 上あごの中に舌が収まりきれない。また、そのため舌を噛んでしまう。
 - ☞ しっかり上の歯並びの中へ押し込んでからゼツダイエットをやってみてください。それもできないのであれば、舌の一部だけでも上あごにくっつけておきましょう。そのうちに舌がシェイプアップされて、うまく歯並びの中へ収まるようになります。

補足

1. まず食べ物を少量口に入れるのですが、まさにお嬢さま箸で少しだけにしておかないと、噛むことが厄介になります。舌は食べ物を口に入れる段階から上あごにくっついておきます。
2. 舌を使って食べ物を口の中で動かす人がいますが、舌は上あごにくっつけたままにして食べ物を動かす必要はありません。右利きならば右前に食べ物が入りますし、噛みちぎる必要があるものは前歯から食べ物が入りますが、

そのままの位置で嚙んでいてください。すると舌の下から出てくる大量の唾液が、自然に食べ物を広げていってくれます。

3. 「口の中のものを舌を使って飲み込まずにずっと嚙んでいてやるぞ！」という身持ちで舌は上あごにしっかりつけてください。それでも唾液に溶けるまで嚙み切られたものは、口の中からなくなっていくます。
4. 飲み物で食べ物を喉へ流し込んではいけません。日本の食卓ではお茶は食事が終わってから出すものとされてきたのも、そのためだったのかもしれない。

舌の機能

舌は食べることと言葉を発することに役立つということは誰でも知っていますが、舌には頭を支えるというか、頭の揺れを止める機能もあります。これは私が世界で初めて気がついた機能です。柔軟な首の骨の上に乗っている頭は物理学的に考えると、不二家のペコちゃん人形のように、頭がフラフラして当然なのです。すると脳が揺さぶられて、乗り物酔いのような状態になります。これが原因不明の偏頭痛です。次章の体験談の中でゼツダイエットで偏頭痛が治った人の話が出てくるのはこのためです。また原因不明のめまいも同様です。けれど多くの方は頭の揺れを止めるために、首や肩に力を込めてしまいます。当然そんなことを続けていけば首こり、肩こりの原因になります。そういう人はいつも舌が上あごをしっかりと押しているか考えてみてください。

頭の揺れを止める舌の機能については、まだ広まっていません。常識はずれで信じられない、人の頭がゆらゆら揺れているのを見たことはない、有名医学部の教授の言葉しか信じない……など、いろいろな意見があるからでしょう。でもこの状況は地動説も同じでした。最初は誰も信じませんでした。惑星も含めた星の位置を正確に予想できる地動説を持ちいると、安全な船の運航ができるようになったのです。人々がそれを目の当たりにすれば、いくら偉い教授が反対してもその勢いは止まらなかったのです。

舌を上あごに押し付けることで、偏頭痛や肩こりが治ることを信じるも信じないのも、あなたの自由ですが、常識はずれの地動説を信じた人が、貿易でいち早く富を得ることができたのです。

<第3章 ゼツダイエット体験談>

ゼツダイエットであなたがどう変わっていくのかを、その体験者の声からお答えしましょう。

Kさん (30代OL)

Kさんは熱心にゼツダイエットに取り組んでくれた一人です。実はKさん、最初はゼツダイエットが全くできませんでした。そこで、Kさんに舌を刺激する装置を作って差し上げました。これは歯にかぶせる小さなマウスピースなのですが、やはり慣れるまでうまくしゃべれません。そのため、その装置をはめて会社に行く、その声を聞いて同僚から「どうしたの、歯の矯正でもしているの」と聞かれましたが、それにもめげずに仕事にも装置をはめ続け、なんと電話対応もしていたそうです。そうした努力が実り、1ヶ月以下という短期間のうちに無事ゼツダイエットができるようになったそうです。

Kさんはそこまでは話してくれました。けれど、それ以上のことは、ただ嬉しそうに微笑むだけです。まあ、女性には口にしたくない秘密の悩みもあるものだと思います。

理想的な便通

1. いきまなくてもスルリと出る。
2. 匂いがほとんどしない。
3. キレが良い(トイレットペーパー不要)。

ゼツダイエットを始めた人なら2,3週間で便通が改善します。そればかりか腸内細菌次第では上記のような理想的な便通になります。私自身も便秘や下痢がなくなり、便通を安定しました。

けれど、一方でゼツダイエットを続けるうちに食事の量が徐々に減ってくるために、毎日は便通がないということも起こりえます。でも心配はいりません。イチジク製薬株のウェブサイトには『便秘とは、排泄（はいせつ）の回数が少ないこと、また、排泄物がお腹の中に滞っていることです。しかし、毎日、便通があったとしても、苦痛、残便感があると便秘といえます。その逆に、毎日、便通がないとしても、苦痛と感じなければ便秘とはいえません。』（2015年）と記載されています。あなたもゼツダイエットで理想的な便通に挑戦してみましよう。

Sさん（50代主婦）

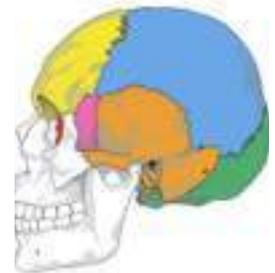
Sさんは、疲れやすい体質を克服するために、いろいろな健康本を読んで研究していたそうです。その中に私の本（『背すじは伸ばすな！』）もあったのが縁で健康相談にお見えになって以来のおつきあいです。ですから、舌は上あごにくっつけておくものだということを、ゼツダイエットを始める前からよく理解されてみえました。しかし、そうとはいえ、その効果も驚くほど早くから現れました。なんとゼツダイエットを始めた1ヶ月後にはやってくるなり「小顔になりました」というではありませんか。もちろん舌の力を養うゼツダイエットをしていれば、小顔化することは、すでに分かっていたのですが、普通は半年から1年かかるものなので、いくらなんでも1ヶ月で小顔になる訳がないと思いながら、ふと見れば明らかに顔が変わり小顔になっていたのです。お友達もこぞって「あら、顔が変わったわね」と言ってくれるそうです。

他にもSさんが買い物をしていると、馴染みの店員さんが肩越しに「Sさん痩せましたね」と声をかけられたそうです。ゼツダイエットはウエストから痩せるのが特徴ですから、後ろ姿の変化が著しいのです。でも実際の体重は聞いていません。そもそもSさんは元々細めの方でしたからそれを控えたのです。

また健康法に詳しいSさんは、すでに口呼吸の弊害をご存知

小さな骨が寄り集まってできた頭蓋

ヒトの頭の骨は小さな骨が寄り集まり、それらが縫合線という軟組織によってつなぎ合わされています。なぜこうした構造になっているかというと、赤ちゃんが生まれる時に、頭の骨を縫合線の部分で折りたたみ、頭を細く縮めて狭い産道を通すためです。それほど、ヒトの赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいるうちから頭を極端に大きくしてしまうのです。



この縫合線は生まれてから徐々に消えてなくなり頭の骨が一体化してくると言われていますが、実際には老年期に入るまでは縫合線は完全に無くならないようです。

でしたので、唇を閉じる訓練はしていました。ですから『もう口呼吸なんて……』と考えていたそうですが、ゼツダイエットで舌が上あごにしっかりくっついてくると、今までとは比べ物にならないほど口呼吸が止まったと言います。とりわけ、舌が一晩中くっつくようになり、夜間の口呼吸が完全に止まりました。なぜならSさん、『夜中にふと目が覚めた時、舌が上あごにくっついていると幸せなの』とおっしゃっていたからです。『ふと目が覚めても……』ということは、一晩中舌が上あごにくっついているということを意味します。『……幸せなの』というのは少々大げさかもしれませんが、すべての哺乳動物は母親のおっぱいを吸った時に生まれて初めて幸福を感じるものです。

大人顔になる

頭は小さな骨が集まってできていますが、顔のど真ん中にあるのが、上顎骨です。

上顎骨は鼻の付け根から始まり、眼窩（眼が入っているくぼみ）の一部を通り、頬骨の前方部分を覆います。そしてその下は上あごそのものです。また、他の頭の骨とは縫合線でつながっています。さて、上あごに舌をくっつけていると、その影響で上顎骨は縫合線を境に前にずれてきます。すると……



- ✿ 顔の中央部がせり出すので、平面的で間延びしたお子様顔から、立体感のある大人の顔になります。
- ✿ 平面的な顔に比べて立体感のある顔は小さく見えます。
- ✿ 舌に近い鼻翼の部分が一番大きく出てきます。すると……
 - ・鼻が高くなります。
 - ・ほうれい線は鼻翼から始まりますので、そこがせり上がればほうれい線全体が浅くなります。
- ✿ 目尻が引き伸ばされ、トロンとしていた目つきがしっかりします。

上記のようなことは、生まれながらに決まっていって自分の力だけではどうしようもないと多くの方が思い込んでいますが、実は舌使い方次第で後天的に決まるものだったのです。もちろん、舌の正しい使い方は子供のうちから発揮されるべきですが、Sさんのように中高年になっても顔は変わるものです。頑張りましょう。

もしその記憶が少しでも残っていたとすれば、これは決して大げさな表現ではありません。私もゼツダイエットを始めてから寝しなに舌がしっかり上あごにくっつくようになりました。すると安心して眠りに落ちることができるようになったのです。

そして、何よりもSさんの長年の悩みであった倦怠感をいつの間にか感じなくなっていることの方が、より大きな収穫だったようです。

Nさん（40代主婦）

Nさんはバレエやスイミングスクールに通っているような人ですから、良いプロポーションの持ち主です。けれど強いて言えば下半身のたるみが気になっていました。そこでゼツダイエットに加えて、顔をやや持ち上げながら下腹部に力を込めて立つこと、そして、歩くときの引き足は骨盤ごと大きく後ろへ引くことを指導したところ、若い頃のジーンズを履けるようになったそうです。いわゆる「下半身デブ」に悩む女性が多いものですが、それは兵隊さんのように背すじを伸ばして歩く方法が正しいと信じ込んでいる人に起こりやすいのです。大根足を作る「兵隊さん歩き」を「下半身デブ撃退歩き」に変えるには、ま

舌の力で文明を築いた

われわれ現生人類(ホモ・サピエンス)はひたいの裏にある前頭葉と呼ばれる脳の部分を発達させました。そのおかげで、長期記憶や計画性といった人間固有の能力が発達して文明を築くことができたと言われていています。ところが、前頭葉を発達させれば頭のバランスが前方へずれてしまい姿勢が悪くなってしまいます。この問題をわれわれの祖先は、舌を上あごに強く押しつけることで克服しました。彼らは狩りの合図として使っていた「舌打ち」を言語(吸着音言語・click language)にまで取り入れ、上あごに舌を押し付ける力を恐ろしく強くしたのです。このおかげで前頭葉を発達させながら直立姿勢を保つことに成功したのです。

しかし、文明は舌打ちを下品なものとして忌み嫌ったばかりではなく、舌打ち言語をごく限られた地域に封じ込めてしまいました。さらに文明は人類の舌の力を弱めるためにファーストフードのような噛み応えのない食べ物を作り出して人間に復讐しようとしているに違いありません。

ず舌の力を養うゼツダイエットが必要です。この点については後ほどお教えしましょう。

Hさん（40代主婦）

Hさんにゼツダイエットをお願いしたところ、なんと一ヶ月後には長年の持病だった「原因不明の偏頭痛」が治ってしまいました。ではなぜ偏頭痛がゼツダイエットで治ってしまったのかというと、そもそも偏頭痛の原因は、脳が揺さぶられて乗り物酔いのような状態になってしまうからなのです。その点、ゼツダイエットをすれば舌の力が上がり、頭を舌が支え安定させてくれるので、偏頭痛を起こさなくなるのです。

さて、Hさんの話に戻りますが、Hさんは会社の家族検診で、メタボの項目が「要指導」判定がされていたために毎年健康指導を受けなければならなかったそうです。しかし、ゼツダイエットを始めた翌年からメタボ指導を受ける必要がなくなったそうです。

Yさん（40代主婦）

Yさんはひどい冷え性で、冬になると家の中でも靴下を4枚重ね履きをしていたそうですが、「なぜか今年は靴下なしで過ごす日もありました」とのことです。女性は筋肉量に劣るので冷え性を起こしやすいのですが、その体温を作る中心となる筋肉は腹筋なのです。ゼツダイエットをすれば肩から力が抜けて頭蓋の重心が背骨の中を通るようになり背骨が安定するので、お腹にしっかり力を込められるようになります。逆に言えば、背すじを伸ばしている人ほど力の入り具合が、お腹から背骨に偏ってしまいますので、お腹から力が抜け、体温が十分に作れなくなってしまいます。

哺乳類はなぜ恒温動物になれたのか

哺乳類は、爬虫類と違ってお腹の肋骨がありません。このおかげで胎生することができるようになったのですが、一方で姿勢の維持が困難になったのです。そこで腹筋をお腹の肋骨代わりに使い始めました。それがきっかけで体温を獲得し、寒くなると活動できなくなる爬虫類の隙をついて生き延びてきたのです。

またゼツダイエットで肩こりも随分良くなったそうです。

Bさん（40代主婦）

Bさんに様子をお伺いしたところ、『尿漏れがなくなりました』とおっしゃいました。上品なBさんの突然の言葉に驚きましたが、そういえば私も切れが良くなった事に気づきました。下腹部に力を込められるようになるれば、腹腔の圧力が高まり、骨盤底筋群が鍛えられ尿を止める力が上がるからです。

さらに私は逆流性食道炎も治りました。その理由は腹腔の圧力で横隔膜が鍛えられ、本来の役割を果たして胃酸の逆流を止めてくれるようになったからです。

Mさん（60代会社役員、社会活動家）

Mさんはゼツダイエットの効果をとったの一週間で実感された人です。立場上Mさんは人前で話す機会が多いので、「ゼツダイエットを始めたら滑舌が良くなったし、アゴ周りもすっきりした」と大変感謝されました。

Mさんがなぜこれほど早く効果が出たかという、日頃から舌を動かすことを心がけていたのが幸いしたようです。

炭水化物ダイエット

コメや小麦などの炭水化物は農業技術の発達とともに大量に生産され始め、そのおかげで人類は爆発的に人口を増やす結果となりました。ところが、長年お世話になった炭水化物を否定する動きが出てきました。『炭水化物は人類を滅ぼす』（夏井睦著）に始まった炭水化物ダイエットは短期間に痩せると大評判になりました。また『噛むだけダイエット』の渡辺先生が提唱していたMEC食（肉・卵・チーズ）にも注目が注がれています。ちょっと前なら、炭水化物をろくに食べずにタンパク質を食べ過ぎると、コレステロールが貯まって体に良くないと言われていたものですが、実際に血液検査をしながら実験しても一時的にコレステロールが上昇しても、再び下がってくるため問題はないそうです。さらに宗田先生が『ケトン体が人類を救う』という本を世に問うて、何かと栄養がとやかく言われる妊産婦にも炭水化物不要論を持ち込みました。しかし、炭水化物ダイエットもケトン体ダイエットも間違ったやり方をすると、危険ですから注意してください。

<第4章 ゼツダイエットへのトレーニング>

全くゼツダイエットができない人もいる

ゼツダイエットはもともと舌を挙げておくことの素晴らしさを広く知っていただくために考え出した舌のトレーニング法です。それまでにも私はいろいろな方法を考え出してきましたが、これだけは特別だったのです。なぜなら自ら実践してみると、まずお腹の調子が変わり、食べる量が変わり、そして体質まで変わりました。このため、どう考えてもこれが人間として正しい食事法だと確信するに至ったのです。今ではたとえ人から「やめろ」と言われたとしても、現在の快適な便通を捨てることになると思うと、とてもやめる気にはなれないのです。

その体験を踏まえて、できる限り多くの人にゼツダイエットを勧めたのですが、ゼツダイエットをできない人が予想外に多かったのには驚きました。中には「こんな奇妙な食事法なんて、できなくて当たり前だわ」という人すらいました。どうも、少しでも舌が上あごにくっついていた人はゼツダイエットを始められたのですが、そうではない人にとっては橋にも棒にもかからなかったということのようです。本当はそういう人にこそやってもらいたいと思っていたのですが、逆にかえって舌を正しく使おうとは思わないようになったかもしれません。これでは正しい舌の使い方の啓蒙どころか、妨げになってしまいます。

ゼツダイエットのための基礎トレーニング

ゼツダイエットがもたらす健康・美容・アンチエイジングに対する効果は絶大ですから、私はゼツダイエットこそが人間本来の食事法だと確信しています。そんなわけで、うまくいかないからと、簡単にゼツダイエットを諦めて欲しくはないのです。そこでゼツダイエットを始めるためのトレーニングをご紹介します。

近年有名になったのが「あいうべ体操」です。あいうべ体操は、みらいクリニックの今井一彰先生が考案した口呼吸に効果

的な体操です。多くの人が唇を閉じさえすれば口呼吸が止まると思っているので、あいうべ体操は単なる唇の体操であると思われています。けれど、口呼吸は舌が上あごにくっついていないと完全には止まらないのです。なぜなら唇は微笑む時、何かに集中した時に無意識に開きやすいという特性があるからです。ですから口呼吸は唇と舌の両方を鍛えないといけないのですが、幸いにして、唇と舌は生理的に繋がっているのです。唇を動かせば舌の体操にもなります。つまりあいうべ体操は舌の体操でもあるのです。

鼻ですべき呼吸を口でしてしまう口呼吸には多くの弊害がありますが、口呼吸の厄介なところは、自分では非常に気が付きにくいことです。人ごみに入った時、狭いエレベーターに乗り込んだ時、無意識に口呼吸を始めてしまう人は決して少なくはありません。確実に口呼吸していないと言い切れるのは、舌がいつもしっかり上あごにくっついている人だけです。ゼツダイエットはそうした口呼吸をさせない舌を養い、口呼吸を根絶するためのものでもあります。

あいうべ体操

「あ～」と言いながら舌を下げます。

「い～」と言いながら舌を横に広げながら持ち上げます。

「う～」と言いながら舌を細くとんがらせます。

「べー」と言いながら舌をまっすぐ前に出します。

舌圧計

2011年、舌が上あごを押し付ける力を計る機械が売り出されました。なぜ舌の力を計る必要があるかというと、肺炎の予防のためです。「肺炎なんか薬で簡単に治る」と思いがちですが、2012年には日本人の死因のなんと第3位だったのです(厚生労働省)。そのほとんどが70歳以上の老人による誤嚥(間違っって飲食物が肺に入ってしまうこと)とはいえ、今や決して無視できない死因となり、年々増加していく傾向があります。けれど、誤嚥を起こしやすい人は舌の力が弱いことがわかってきたので舌圧計が注目されているのです。そうしてみると、舌の力が弱く、ゼツダイエットができない人は肺炎で人生が終わってしまうかもしれません。

これらを約1秒ずつ10回続けて行ったとしても、あいうべ体操1セットが1分以内に終わってしまうことになります。これを1日3セット行います。これなら幼いお子さんたちにもできます。ある幼稚園であいうべ体操を取り入れてみたところ、風邪で休む園児がいなくなったそうです。

なお、さとう式リンパケアの佐藤青児先生はこれを基にした「あによべ体操」を提案しています。これは歯科矯正理論を取り入れたもので、口周りの筋肉を整え、笑顔の体操にもなりますのであいうべ体操と一緒に覚えておいてください。

他には女性週刊誌などでも話題になった「ベロ回し体操」もあります。そして、舌打ちの練習も舌に刺激を与えます。そもそも人間が文明を築けたのも舌打ちのおかげなのです。またガムを舌でこねるトレーニング法も有名です。

舌を元気にする器具

舌のトレーニングはタダできる点が良いのですが、形がないので忘れ去りやすいという欠点もあります。その一方で器具を使う方法もあります。器具を目につくところに置いておけば、「せっかく買ったのだから」と忘れずに続けられる可能性があります。

そうした器具の多くがマウスピース系のものです。マウスピースには、汎用型のものと個人向けのものがあります。歯科医院で型取りをして作ってもらう個人向けの方が快適ですが、舌のことをよく知っている歯科医院でなければなりませんし、何と言っても料金が高くなってしまいます。その点、汎用品は安価

□呼吸を直せば花粉も怖くない

鼻で息をすれば、さすがにPM2.5や自動車の排気ガスは無理としてもホコリから花粉に至るまで鼻でろ過することができます。ですから本来人間は花粉症にならないはずですが、□呼吸をしていると、そのまま花粉が体の中に入り花粉症になってしまいます。花粉を吸わないためにマスクを使う人がいますが、マスクをすると却って息苦しくなり、□呼吸を始めてしまう人もいます。



なのですが、口に合わなければ快適ではありません。お湯で調整するものはその中間と言えます。とはいえ、マウスピースは取り外しの手間がかかりますので、突然の来客や電話に対応しづらいという欠点があり、ましてやマウスピースをはめて外出というのは事実上不可能です。

そこでお勧めしたいしたいのが、私が考案した「くちふうせん」です。口金付きのふうせんをくわえ、少し息を吸って口の中で膨張させたふうせんを舌でもてあそぶだけです。舌トレ器具の中には、舌を強く運動させようとする器具が多いのですが、「くちふうせん」の場合は特別力を出す必要はありません。それでも舌の力は養われますし、唇もすぼめているだけでその形が整ってきます。(amazonでも販売中)

お子様のポカン口と口呼吸

近年ポカンと口を開けたままの子どもが増えています。お母さんにそれを注意すると「うちの子はアデノイド（扁桃肥大）で鼻が詰まっているから仕方なく口で呼吸しているのです。アデノイドが治れば口は閉じるようになります。」と言われることがあります。しかし、扁桃肥大は口呼吸によって起こるので、まずは口呼吸を是正しなければ治りません。それに鼻呼吸よりも口呼吸の方が楽ですから、そのまま口呼吸が定着してしまいかねないのです。風邪をひいて鼻が詰まるとボーとしますが、その子どもは一生ボーとした人生を送る羽目になるかもしれません。また口呼吸は気管支を干からびさせ、気管支喘息の原因にもなりえます。気管支喘息とセットで発症することもあるアトピーの原因もやはり口呼吸が関係しています。口呼吸をすると肺の中の酸素と二酸化炭素のバランスが悪くなって皮膚に十分な酸素が行きわたらなくなるからです。そしてアトピーばかりではなく、皮膚コンディションの低下は、体臭やワキガ、あるいはかかとの角質などの問題を起こします。

<第5章 より痩せるために>

ゼツダイエットに加えて

ゼツダイエットだけでも標準体重になれますが、もっと痩せたい人は、以下のことを実行してください。

1. まめに体重を測る
2. 惰性で食事をとらない（必ず空腹を感じてから）
3. 下腹部に力を込める
4. 歩くことを心がける

体重を測る

まめに体重を測ることは必須です。もし、昨日に比べて体重が増えていたとしたら、昨日の食生活を思い出せば思い当たることが出てくるかもしれません。体重を測ることで太る原因を探ることができます。

惰性で食事をとらない（必ず空腹を感じてから）

12時だから昼飯を食べるような、惰性で食事をするのをできればやめてください。お腹がグーと鳴って、もう我慢できないと思ってから食事をすべきです。そうすると無駄に食べることがなくなりますし、空腹になると野生の勘が働いて自分の体が今何を欲しているかがわかるようになります。日頃から良く噛んで食べていれば自分の勘を信じて構いません。もしその時、ダイエットには良くない食べ物を食べたくなっても素直に従いましょう。あなたの脳は栄養のバランスを取ろうとしてい

□呼吸と食物アレルギーが急増している

西原克成先生は日本はおしゃぶりを取り上げる時期、そして離乳を開始する時期が早すぎるのが、□呼吸者と食物アレルギーの激増の原因だとしています。「西原式育児法」で検索すると賛否両論が出てきますが、その理屈は間違っていないし日本の現状を考えれば、非常識だからと一概にトンデモ論と決めつけるのもどうかと思います。

るのです。

ただし、社会生活をしていると、定時外の食事はなかなかできるものではありませんので、できるだけということをお願いします。

下腹部に力を込める

『腹だけ痩せる技術』という大ベストセラーを書いたのは植森美緒さんです。彼女は高校受験の時ちょっと太ってしまったのをきっかけにダイエット人生を始めます。けれど、その時に太ったと言っても、BMIに換算すると20.7です。むしろ痩せる必要はこれっぽっちもなかったのですが、「太ってしまった」というティーンエイジャーにありがちな思い込みをしてしまった彼女は、マスコミで取り上げられたダイエット法を片っ端から試し、挙げ句の果てには通販のダイエット商品にまで手を出してしまったのです。しかし、どれも効果がないどころか却って体重が増えてしまったこともあったそうです。

やがて彼女は無事社会人になったのですが、痩せたい一心で、体を動かすことがとりわけ好きというわけでもないのに、会社を辞めてスポーツトレーナーに転職してしまうのです。そして、「カロリー制限」「筋トレ」「有酸素運動」というダイエットの基本を、忠実に守ったのでした。しかし、それで痩せたのはたったの1~2キロでした。どこが間違っていたのでしょうか。

まず「カロリー制限」ですが、それについて『ヒトはなぜ太るのか？』（ゲーリー・トーベス著）という本には興味深い話が書かれていました。

米国国立衛生研究所（NIH：National Institutes of Health）が1990年代初期に行った「女性の健康構想（Women's Health Initiative：WHI）」の一環としてダイエットに関するリサーチが行われました。2万人に繊維質が多く脂肪の少ない健康食を食べるように指示した上、定期的なカウンセリングも行い、健康的な食事が続くようにしむけたそうです。その結果一日平均360kcalの摂取カロリーを減らすことに成功しました。

1ポンド（約0.5kg）の脂肪はおおよそ3,500kcalに相当するので、一日360kcalでも減らせれば年間で36ポンド（約16kg）の体重減少が期待できることになります。ただし、体重が軽くなれば日常生活で消費されるカロリーも減るので、その分を補正したとしても、一年で22ポンド（約10kg）の体重減少を期待できたのです。けれど、それを8年間も続けたにも関わらずその結果は、たったの平均2ポンド（約1kg）の体重減少に過ぎませんでした。その上、ウエストはむしろ増加してしまいました。体重が減ったのにウエストが増加したのは、筋肉が減って脂肪が増えたためと考えられます。

なぜこんなことが起こったかということ、人間の持つホメオスタシス（恒常性）が原因です。ホメオスタシスというのは体内環境を一定の状態に保ちつづけようとする働きのことです。つまり、食べ物が減っても体重を維持しようと、少なくなった食べ物から最大限のカロリーを体が引き出したのでしょう。動物は腸の長さを調整して、そういう芸当ができることが証明されているそうです（『人間と動物の病気を一緒にみる』バーバラ・N・ホロウィッツ、キャスリン・バウアーズ著）。しかし人間にそうした能力があることはまだ証明されていません。けれど、たぶん私たちもそんな能力を持っているのでしょう。食物が減ったら腸の吸収効率を上げてやせないようにし、今後さらに食物が減ることに備えて、できるだけカロリーを脂肪に変えて蓄えて行ったのです。つまり短期的にはともかく、長期にわたるカロリー制限の成果はほとんど上がりません。

「筋トレ」はどうでしょう。やり方次第です。やみくもに激しい筋トレをしてしまうと、筋肉が増える分だけ、体重は落ちないことになります。スポーツレーナーは筋肉を鍛えることが大好きですから、おそらくこれが原因だったのでしょう。

「有酸素運動」だけはいつでも有効です。けれど無駄に筋肉を増やして体重を増加させないためには、極端に言えば太極拳のようなゆっくりしたものの方が望ましいのです。他にはヨガとかピラティスを検討すべきだったのでしょう。しかし、いざ運

動を始めるとなると、どうしても速くて激しいものの方へ目が
いってしまうのです。素人なら仕方ないとしても、街のスポー
ツトレーナーばかりではなく、有名大学のスポーツ学部の教授
でさえ、そうした間違いをする傾向がありますので、植森美緒
さんもそんな間違いをしていなかったとは言い切れません。

そこで植森美緒さんはどうしたかという、お腹に力を込め
るドロインダイエット（ドロイングダイエット）を考え出
します。ドロインダイエットのやり方は次の通りです。

- ・ 腹式呼吸をする
- ・ 息を吐いてお腹が凹んだ状態で30秒キープする
- ・ 30秒キープの時間に一緒に肛門も引き締める

このドロインダイエットで無事に痩せることができたばかり
か、本も売れて大成功したのです。

けれども、私の言う「下腹部に力を込める」というのはドロ
インダイエットに似ていますが、私の提案はちょっと違いま
す。まず常に下腹部（へその下）に力を込め続けるのです。そ
して常に腹式呼吸をします。けれど肛門に力を込めたり背すじ
を伸ばす必要はありません。

痩せる立ち方

歩き方に先立ち、まずは立ち方を説明しておきましょう。

「立つ・歩くなんて誰にでもできるじゃない」と思うかもしれ
ません。ところがほとんどの日本人のそれは間違っているのだ
です。とりわけ近年は姿勢が良くない若者が増えています。ネッ
トを見ると『姿勢が悪いので、背すじを伸ばすことを心がけて
いるのですが、体が痛くなって3分ともちません。どうしたら良
いのでしょうか?』という相談が目立ちます。それに対しては
『背すじを伸ばせるように体を鍛えなさい』というのが定番の
答えです。この両者のやりとりを見て思うのは、両者ともに「背
すじを伸ばして立つことが正しい」と思い込んでいるという点
です。

「えっ！間違っているの?」と思うかもしれませんが、そもそ

も「背すじを伸ばして立つ」というのは明治政府が押し付けた立ち方なのです。明治政府は近代軍隊を作ること急務としたために、子どもたちに軍事教育を押し付けたのです。また10歳以下の子どもに何度も同じことを教え込むと洗脳されてしまうからです、洗脳が洗脳を生み軍隊流の立ち方が正しい立ち方だと日本人はすっかり洗脳されてしまったのです。皆さんはオリンピックと日本の運動会の入場行進とでは全く様子が違うことに違和感を感じませんか。軍隊流の入場行進を良しとしているのは世界でも日本だけであるのは、このためです。

結局のところ、背すじを伸ばすということは、決して「人として……」ということではなく、こうした経緯で広まったものですので、「3分と続かない」という若者の相談も当然の成り行きです。明治政府が背すじ伸ばしを国民に押し付ける以前の日本は「下っ腹に力を入れろ」というのが当たり前だったので、これが正しい立ち方ですし、そうすべきだったのですが、明治政府が日本人の下っ腹から力を奪って、腰痛・肩こり・メタボを国民病として蔓延させてしまったのです。

そこで、瘦せられる立ち方を説明しましょう。

- ① 顔をやや上に向ける。
- ② 舌を上あごに正しい位置でしっかりと押し付ける。
- ③ 下腹部に力を込める。
- ④ 足の親指の付け根の拇指球に力を込めて立つ。
- ⑤ 上記のことをするとやはり全体にバランスが後ろのめりになるので、骨盤をやや前に付き出す。

人の頭はボーリングの玉ほどの重さがあるとわれいいます。ですから頭の位置付け一つで姿勢が決まってしまうのです。つま



り正しい位置に頭を乗せさえすれば、何も背すじを伸ばさなくともまっすぐ立てるのです。

われわれ現行人類（ホモサピエンス）は額の後ろにある前頭葉を発達させて文明を築き上げましたが、そのためにわれわれの頭の重心は少し前方へ移動してしまいました。これを是正するのが①なのです。また、首筋が伸びて綺麗に見えますし、たるみの予防にもなります。

②は肩や首から力を抜くためです。舌を使って頭を安定させないと、どうしても首や肩に力が入ってしまいます。すると、頭は前方へ移動し、バランスが前のめりになり姿勢が悪くなってしまいます。また、舌があごの下の脂肪を消費してくれるので、二重あごが解消しスッキリとします。

③の下腹部に力を込めるとドロインダイエットと同様な効果生まれ、下腹部の脂肪が取れ、ウエストのくびれがつきます。下腹部に力を込めると同時に「肛門を引き締める」とか「背すじを伸ばすべき」だという人がいますが、①と②によって頭の重心がしっかりと背骨の中を通っていれば、そんなことをしなくても姿勢が傾いたりしませんので、思いっきり下腹部に集中できます。

背すじを伸ばすと痩せるのか？

世の中には背すじを伸ばすと基礎代謝が上がって痩せると主張する人がいます。確かに背すじを伸ばすための筋肉が背中には数多くありますし、かなり大きな筋肉もあります。これらが働けば基礎代謝は上がります。しかし背中の筋肉は凝って硬くなりやすい筋肉でもあるのです。筋肉が硬くなるということは、血行が悪くなったということです（血行さえ良ければ、老廃物が洗い流され硬くなったりはしません）。そして、血行が悪くなれば栄養の行き来も減って基礎代謝が下がってしまいます。だから理論上、最初は痩せたとしても、背中の筋肉が凝って硬くなる頃には、結局かえって太るのです。それでも背すじ伸ばしを続け背中の筋肉が硬くなったままにすれば、背中に少しずつ脂肪が溜まり始めます。つまり、背すじ伸ばしを伸ばせば痩せる意見は、それに洗脳されてしまった人の思い込みだと言わざるをえません。

④の拇指球で立つ意味は膝をしっかり伸ばすためです。つまり立ちしてでも拇指球だけで立ってみると、たいていの人が「さらに膝が伸びること」に気がつくと思います。実は単に立っているだけでは、膝は伸び切らないのです。そして、その時に太ももを触ってみると太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）よりも後ろ側の筋肉（ハムストリング）が硬くなっているはずで、太ももの脂肪は内側から後ろへかけてつきますので、太ももを細くするには、当然後ろ側の筋肉を使った方が有利です。そればかりか前側の筋肉は発達しやすい筋肉だと言われています。もし膝が伸び切らない姿勢で立っていると、この前側の筋肉が発達して大根足になってしまいます。そのためバレエでも太ももの前側の大腿四頭筋は使ってはいけない筋肉とされていますし、この筋肉は膝に負担をかけてしまいます。

⑤の骨盤をせり出すことで、鼠径部の両側を通る腸腰筋が活性化されます。直接痩せることには関係しませんが、この腸腰筋は下半身デブ解消のための歩き方のメインになる筋肉です。

痩せる歩き方

正しい歩き方はインナーマッスルへの最良のトレーニングです。衰えにくいインナーマッスルは一生の宝物になりますが、ウォーキング法としてよくありがちな「背筋を伸ばし、走る時の様に肘を曲げて早歩きしましょう」という歩き方ではアウター

インナーマッスルとアウターマッスル

これらは深層筋と表層筋とも呼ばれています。深層筋は姿勢の維持や動作の調和を取るための筋肉で、表層筋は力を出すための筋肉です。腸腰筋やハムストリングの様な深層筋は鍛えても細くて軽いままですが、大腿四頭筋などの表層筋は鍛えると太く重くなります。ですから、美容のためにはまず深層筋を鍛えましょう。

また、トレーニングを止めたりして力を出す必要がなくなれば、体は表層筋を無駄なものとして切り捨てていきますが、深層筋は生きるために必要な筋肉なので、できるだけ維持しようとし、つまり、表層筋を鍛える様な強いトレーニングはやめた途端に無駄になるのですが、深層筋トレーニングは長く身につくのです。

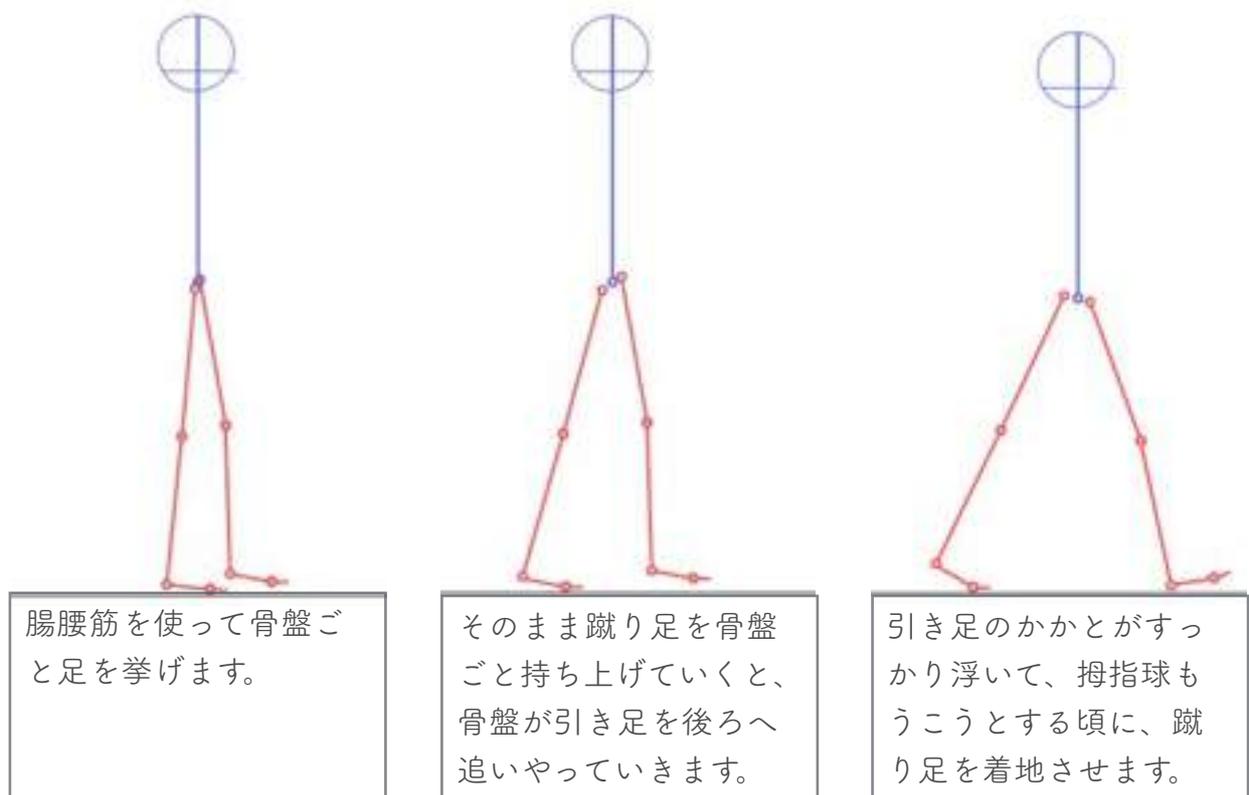
マッスルが主となり、インナーマッスルをよく鍛えてはくれません。それぐらいだったらジムに通うか、いっそのことジョギングした方がマシなのですが、正しく歩くことはそれ以上に大切なので、だからと言って無視して良いというものではありません。結局正しく歩くしかないのです。

まずは正しい立ち方をしましょう。背すじを伸ばさずにお腹と舌、そして拇指球にしっかりと力を込めましょう。顔はやや上に向けますが、慣れないうちは足元が見えなくなるので、安全な場所でやってください。

さて、いよいよ第一歩を踏み出すのですが、その時に太ももを曲げるようにして踏み出すと、太ももの前方の筋肉（大腿四頭筋）が使われるために、大根足になるばかりか疲れやすくなってしまいます。そこで骨盤ごと足を持ち上げるようにします。

「そんなことをすれば余計に疲れる」と思うかもしれませんが、その時に使われるのは腸腰筋というインナーマッスルです。インナーマッスルは体の内部にある筋肉で、それに対するアウターマッスルに比べて疲れにくい筋肉ですから大丈夫です。

蹴り足を骨盤ごと持ち上げると、引き足になる反対側の足が、

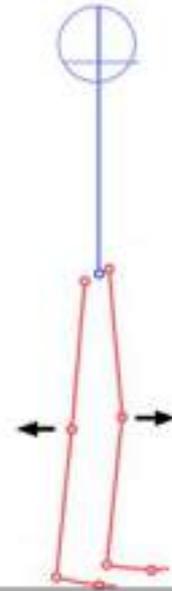




蹴り足をかかとかから着地させ、足首を回転させて拇指球を着地させれば膝が伸びる。同時に引き足の親指で地面を押すと早く歩ける。



引き足の拇指球が持ち上がると、膝をしっかり伸ばすことができなくなり、膝がやや曲がるが、意識としては膝を伸ばしたままにする。



引き足を骨盤ごと持ち上げながら、足をクロスさせる。骨盤を持ち上げるので、膝を曲げる必要はない。

お尻の筋肉（大臀筋）にも助けられながら骨盤によって追いやられるように後ろへ引かれていきます。

やがて引き足のかかとかが浮き拇指球と親指だけで立つことになりませんが、その頃には蹴り足のかかとかを着地させ始めます。その位置は、足が地面と喧嘩しないように、あまり大きく踏み出さずに控えめにします。

兵隊さん歩きが正しいと思っている人は、太ももを高く持ち上げて大きく踏み出し、地面をかかとかで蹴るようにして足を出して着地させますが、これは地面と喧嘩することになり、速度を殺してしまいかねないのです。ですから、歩くときは「後ろへ大きく前に小さく」を心掛けましょう。

さて、蹴り足のかかとかが着地し、さらにつま先まで着地させようと足首が回転し始める頃には引き足ががさらに浮いて、親指だけが地面とくっついている状態になります。その親指で地面を後ろへ送ると、勢いがついて早く歩けます。

蹴り足の拇指球が完全に着地する頃には、ほぼ骨盤の下まで

蹴り足が来ているはずで、そして拇指球に重心がかかれば、膝が再びしっかりと伸びます。そして蹴り足の上に体重がしっかり載ったところで、いよいよ引き足を骨盤ごと持ち上げ、蹴り足に変えていきます。足が完全に浮き上がると、拇指球に力が加わらなくなるのでやや膝が曲がりますが、気持ちとしては膝を伸ばしたまま対側の足とクロスさせるようにしてください。腸腰筋で太ももごと持ち上げていますから、蹴り足が地面とぶつかることはありません。そのまま蹴り足を腸腰筋で持ち上げながら前に進め、その反動で引き足を引いていきます。

そして、これらの繰り返しになります。

歩き方のまとめ

大腿四頭筋は使わない。

- ・ 股関節を曲げなから足を前に出すと太ももの前方にある大腿四頭筋を使うことになり、大根足になりやすくなり、かつ疲れやすくなる。
- ・ 膝を曲げながら足を前に出し、膝を伸ばしながら足を地面につけて歩くと、地面を蹴る結果になり、効率よく前に進めない。

足は骨盤の回転を伝えるタイヤだと思え。

- ・ 足は長い方が骨盤の動きを増幅し効率よく進める。だから膝はできるだけ曲げないように意識する。そのためには太ももの裏側のハムストリングに常に力を込めること。
- ・ 骨盤ごと足を使えば、その分、脚の有効長が増える。

モンローウォーク

こうした骨盤を使った歩き方をお教えすると、「お尻フリフリですか」と聞かれ、そんな歩き方はごめんだと言われることがあります。けれど、いくら骨盤を使ってお尻を振りながら歩いても、上半身が揺れずに安定していればモンローウォークのような歩き方にはなりません。そもそもマリリン・モンローですら、ヒールの高さを左右で変えていたのです。そういう工夫をして初めて、助けてあげたいという男心をくすぐる上半身の揺れ方をするモンローウォークができたのです。

- ・骨盤ごと足を動かさず腸腰筋はインナーマッスルなので疲れにくい。
- ・骨盤ごと足を動かせば、骨盤が揺れるので、それを補正するために足の角度を常に調整しなければならない。このために使われるのが、太ももを内側に寄せる筋肉であるが、太ももの内側にも脂肪が溜まりやすいため、ここの筋肉が活発に動くと、脂肪が取れてくる。さらにこの部分には鼠径リンパ節が多く存在し、これらの筋肉でリンパが揉まれば、リンパの流れが良くなり足のむくみが解消する。

足は前に小さく後ろに大きく

- ・前に大きく歩を進めようとする、着地の瞬間に蹴り足で地面を本当に蹴る結果になり効率的に前に進めない。その代わりに、引き足をできるだけ大きく後ろへ引く。
- ・足を後ろへ大きく引く時にはお尻の筋肉も働くので、この部分の脂肪が取れてくる。
- ・足の動きに合わせて腕をまっすぐに伸ばしたまま、後ろへ大きく振れば、二の腕の脂肪が取れてくる。

背すじは伸ばさない

- ・背すじを伸ばすと、骨盤が動かなくなり、引き足を後ろへ引く力が弱くなる。

ハイヒールについて

ハイヒールが苦手な人はたくさんいます。ハイヒールを履きこなすコツは拇指球に重心を集中させることです。それだけで、ハイヒールは履きこなすことができます。つまり正しい立ち方、

モデル歩き

女性憧れのモデル歩きですが、モデルの仕事は洋服を綺麗に見せることです。またモデルには立ち姿に緊張感を出すために、背すじを伸ばすことも要求されますが、背すじを伸ばしすぎれば体が硬くなってしまい、まるで衣紋掛が水平移動しているように見えてしまいます。その点、骨盤を使った歩き方をすれば、洋服がひらひらと舞うようになり、衣装に命が吹き込まれるのです。またそれは楽しげに歩くことでもあります。

歩き方をすれば良いのです。

中には『そもそもハイヒールは歩くための履き物ではないので、歩けなくても当然』という人もいますが、日頃から拇指球を意識した正しい立ち方・歩き方を身につけておけば、忌み嫌われるような履き物ではありません。足場が悪いところや長い距離を歩いたり、身の丈に合わない高さのヒールを選んだりしなければ、歩く楽しさすらある履き物です。一説によればハイヒールの歴史は紀元前までさかのぼれるそうです。そうでなければ、長きにわたってハイヒールは受け継がれてはこなかったでしょう。

外反母趾

人類が靴を使うようになるまでは、足指を自由に使い地面をつかんで前進していました。しかし、靴は足指の自由を拘束してしまいます。これが外反母趾の原因になりました。また、拇指球や親指を使わずともに歩けるようになったので、外反母趾ばかりではなく膝が十分に伸び切らなくなり、姿勢にも悪影響を及ぼしています。

ある日のラジオ番組

あるラジオ番組で『自分が大人だと感じた瞬間』というテーマでリスナー投稿を募ったところ、『初めてハイヒールを履いて辺りに響く足音を聞いた時、自分が大人になったと感じた』というような便りをアナウンサーが読み上げ始めましたが、その瞬間、私は『これはやばい！』と思いました。すると案の定『今では膝が痛くてハイヒールどころではありません。』とその便りは締めくくられていたのです。

そもそも、ハイヒールのかかと細く作られているので、本来さほど足音がしないものなのです。それでも大きな足音がするというのは、正しく歩いていないばかりか、正しく立てていない証拠です。膝は伸びきらない状態で立っていると、ただでさえ膝の故障の原因になることに加え、伸びきっていない膝を伸ばそうと大腿四頭が使われるので、さらに膝の負担の増やしてしまうのです。そして、膝を痛めてしまう以前に、外反母趾にも悩まされていたはずです。

<第6章 口元のたるみ>

老化は口元から

口元のたるみは美容の大敵です。早い人は20代から、なんとなく口元がたるんできます。そして、そのまま他人の目にもたるみができるようになれば、年より老けて見えてしまいます。老化は口元からやってくるのです。しかし、還暦を過ぎても一向に口元がたるまない人もいます。それでは両者にどのような違いがあるのでしょうか。

ズバリその差はものの飲み込み方の差なのです。

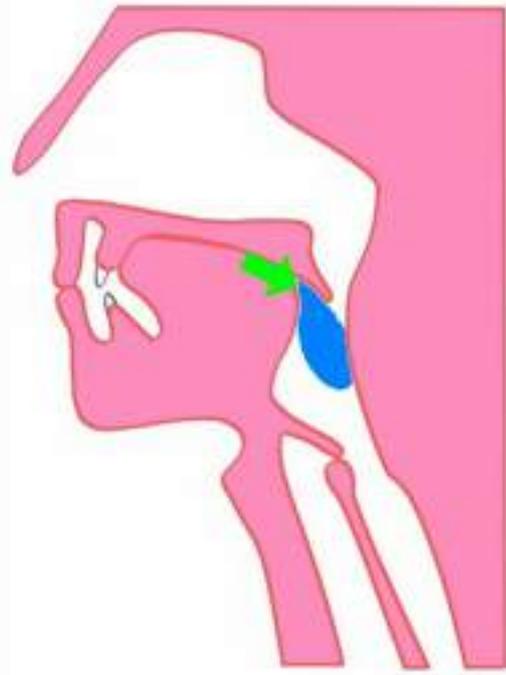
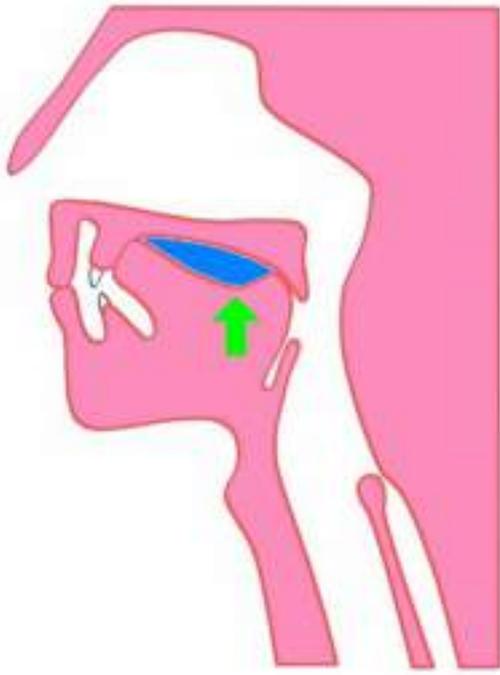
間違った飲み込み方が口元をたるませる

正しい立ち方や歩き方があったように、実はものの飲み込み方にも、正しい方法と間違っただ方法があるのです。舌が正しい位置にあり、正しい使われ方がされていれば、正しい飲み込み方ができるのですが、そうでなければ間違っただ飲み込み方しかできないのです……ということと言ってもなかなか信じてもらえません。なぜなら人は物心つく前から身についていることは、自分の内なる本能から生まれたもので、もしもそれが間違っているとすれば、自分の人間性が全否定されたような気がして、意地になってでも認めようとはしないからです。

正しい飲み込み方

正しい飲み込み方は、舌の上に物を集めてきます。そして、ある程度物がたまったら舌を上あごにポンと押し上げ、それらを水鉄砲の原理で、喉へとドーンと発射して喉を開きます。

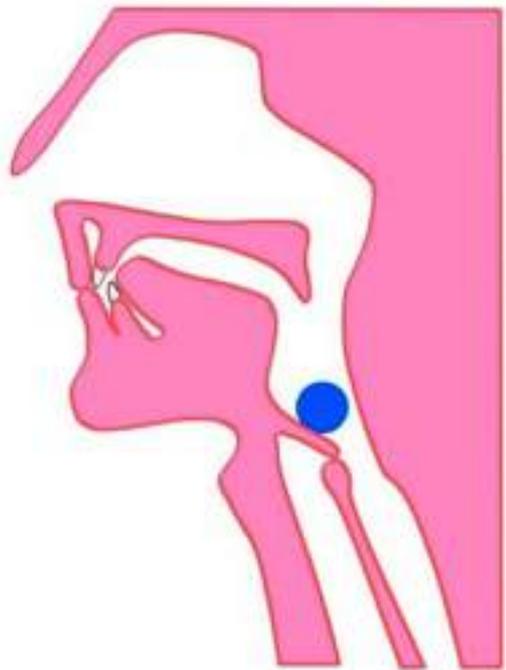
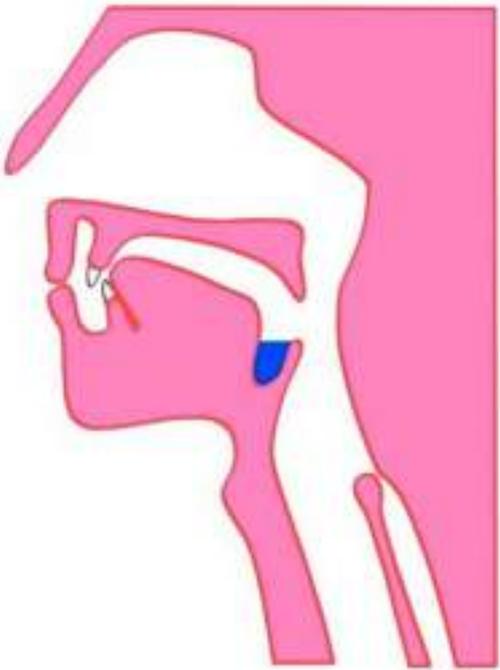
問題は舌の上に物を載せる方法なのですが、1日に1,000回、2,000回と飲み込む回数が極端に多い唾液は、その排出圧で舌の上に自然に乗ってきます。水などの飲み物は、口に含んでから舌の中央を少し下げてやれば、その陰圧に引かれて舌の上に乗ってきます。問題は食べ物ですが、これは舌を拳げたまま、ひたすら噛みます。すると舌と上あごとの間をすり抜けるほど



に細くなった食べ物が、唾液の流れによって舌の上に乗ってくるのです。要するにゼツダイエットをすれば良いのです。

また、この飲み込み方は舌の中央を少し上げるだけで済みますので、喉仏こそ動きますが口元や頬が動いたりはしませんし、ものは舌の力で「ゴクッ」と一気に喉を通りますので、むせずに済みます。

間違った飲み込み方



舌が上あごにくっついていない人は、一旦物を舌の向こう側

へ落とし(左図)、さらに、食道へと二段階に分けて物を落とします。二段階に分ける理由は、舌が上あごにくっついていない人は舌の勢いを借りられませんので、ものを通過させるのに手間取り、むせやすくなるので二段階に分けて落とすためです。それでもこの方式だと、むせることもしばしばです。

問題は、この方式だと喉を広げるために口元をすぼめる必要があることです。これはわずかな動きですが、それが積み重なれば口元をたるませてしまいます。それにこの飲み方はいわゆる丸飲みですから、早食いの原因にもなります。

普通の筋肉は使えば使うほど引き締まるけど……

ではなぜ1日のうちに1,000回、2,000回と口元をすぼめるとたるむのでしょうか。普通の筋肉ならば、使えば使うほど引き締まってくるはずですが、そう考えると、口元には逆のことが起きているのです。

ほとんどの人が、筋肉ならばどれも同じと思っているかもしれませんが、実際にはそうではありません。手足の筋肉は使いすぎると筋肉痛を起こして、われわれにそれを警告してくれます。それでも使い続ければ凝って硬くなり動かなくなります。けれど心臓の筋肉は一生筋肉痛を起こさずに働いてくれる特別な筋肉です。その点、口元の筋肉もやはり特別で、いくら使って筋肉痛を起こしたり、凝って硬くなったりはしません。実際そんなことが起こってしまえば食事もできなくなってしまうからです。その代わりに、使いすぎるとたるんでくるのです。だからテレビで見たからといって、下手に口元の体操や顔ヨガをすれば、ますます口元がたるむ恐れがあります。

また口元のたるみが気になる人は、ものが喉を通過する瞬間の口元をビデオカメラで記録してみてください。ほんの僅かとはいえ、その瞬間に口元が引き込まれているはずですが。

間違った飲み込み方でできるシワは

まず、腹話術の人形の切り欠きのように、口角から垂直に伸びるシワ（マリオネットライン）と、おとがいの梅干状のシワです。

<第7章 ゼツダイエットへの疑問・質問>

そんなこと、できる人がいるのですか

ベロが全く遊んでいた人にとって、ゼツダイエットは確かに難しいかもしれませんが、要するに練習次第なのです。

自転車に乗っている人の姿は街で見かけることができますので、人が自転車に乗って走れることは理解できるのですが、もし他の人が自転車に乗っている光景を見ないままに自転車を渡されたとしたら、とてもこんな物に人が乗って走れるなんてことは信じられないでしょうから、自転車の練習しようとはたぶん思わないはずです。同様に人がゼツダイエットをしている口の中の様子を見ることができないので、そう思ってしまうのもやむを得ませんが、一度舌が上あごにくっつきだすと癖になってしまうのが人間なのです。

舌が疲れて途中で食べるのが嫌になります。そして、間食が増えました

最初は口が疲れて間食が増えることもあります。けれど、舌に力が付いてくるとこの問題は解決してきます。そして、ともかく間食もゼツダイエットで食べて下さい。

食事の量が減りました

ゼツダイエットを始めると、食事の量が減るという事が起こります。特に今まで早食いをしていた人は、食事の量が半分ぐらいにまで減り、体重は正常範囲に収まってくるはずです。

単純に食べる量を減らして痩せようとしても、苦勞に似合うだけの成果は得られません。なぜなら、体は摂取カロリーが減れば、それを補うかのように消化効率を高め、体重を維持しようとするからです。そして、食べ物を減らすことに対するストレスに負けてダイエットを中断しようものなら、既に腸の消化効率が高くなっているのが災いして、大きなリバウンドを招いてしまうのです。その点、ゼツダイエットはストレスなく食

事の量が半分ぐらいまで減り、やがて誰でも標準体重になります。しかし、それ以上に痩せたい人(逆に太りたい人)は、体重計と相談してさらに食べる量を加減すれば良いのです。また食事の量が減ると早寝早起きができるようになり、体の調子も良くなります。

時間がないのでやってられない

毎食とは言いませんが、せめて時間のある時にはゼツダイエットをしながらゆっくりと食事をしてください。中には「多忙」をゼツダイエットができないことへの言い訳にってしまう人もいますが、そういう人は「あいうべ体操」や「くちふうせん」で舌をトレーニングしてください。

そもそも人間は大昔から食事に時間をかける動物なのです。人間に生まれた以上、これは仕方のないことなのです。そして本当に忙しかったら、1日1食で済ませる済ませることも、ゼツダイエットをしていれば可能になります。

とりわけご飯の量が減りましたが、大丈夫ですか

ゼツダイエットをやってみると、ご飯を最後までかみ切ることとは、意外と厄介なことであることに気がつきます。噛む苦労はいらないと思っていたうどんでさえ、口の中でドロドロになるまで噛み砕くには大変なものであることにも気がつきます。そのため、ゼツダイエットをすれば、噛み疲れをする炭水化物の量が自ずと減ってきますが、気にする必要はありません。炭水化物は手っ取り早いエネルギー源ですが、スタミナ切れを感じない限り、炭水化物はたとえ食べなくても大丈夫です。そのうち体は炭水化物から得ていたエネルギーを、タンパク質や脂質から作る出すことに慣れてくるでしょう。昔の栄養学では「日本人なら米を食え」という理論がまかり通っていましたが、昨今では炭水化物悪玉論も出てきて、炭水化物を全く止めてしまう人もいるぐらいです。けれども炭水化物を使った料理はやはり美味しいですし、食卓から炭水化物を追い出すと、メニューがワンパターンになり食費も跳ね上がります。その点、ゼツダ

イエットをしている限り、炭水化物を食べ過ぎてしまう心配はありませんので、無理に食生活を変える必要はありません。

生野菜は炭水化物ほどではありませんが、簡単に噛み砕けるという物でもありません。それを逆手に使えば、サラダに時間をかけることができるのです。まずはサラダからよく噛んで食べ始めましょう。

舌の下に食べ物が入り込んで気持ちが悪い

もしそう思う人いたら、練習して慣れるようにしてください。そして、余分な食べ物が舌の下へ入り込まないようにするため、口に入れる食べ物の量はごく少なめにしてください。

舌をあげておいてから、食べ物を口の中へ入れるのですか

大量の食べ物を舌の上に乗せてから噛み始める人は多いのですが、舌の上に乗せた食べ物は、ろくに噛まれないままのどへ入り込んでしまいがちになります。それを防ぐためにも、舌は上あごにくっつけたままの状態を食べ物を口へ入れてください。もしも、舌の上に食べ物をのせてしまったら、真っ先に舌の上から追い払ってください。

直接舌の上に食べ物を載せた方が味がよく分かるはず

ゼツダイエットを始めてみたら、今まで自分がすごく塩辛い料理を作っていたことに気がついたという人もいました。塩味は唾液に溶けた方が感じやすいからです。甘みも同じで、ゼツダイエットを始めると少量の甘いもので満足するようになります。また、従来感じなかった、かすかな苦味を感じるようになったという人もいました。これは舌が持ち上がることで今まで使われていなかった味蕾が機能し始めたためです。苦味はとかく嫌われますが、苦味と旨味が相乗効果をもたらすこともありますので、この現象は味覚が発達した結果だと考えるべきでしょう。ともかく舌の上に食べ物をのせた方が、味がよくわかるというのは思い過ごしです。

舌で食べ物を移動させ、歯を左右バランスよく噛むべき

歯を左右均等に使った方が良いという人がいますが、気にする必要はありません。姿勢のゆがみが顔のゆがみを招いて、片噛みをする原因になるのですが、そういう仕組みが理解できていないと、誰でもわかりやすい片噛みを姿勢や顔のゆがみの原因として得意げに決めつけてしまう人がいるからです。ですから、片噛み止めたからといって、姿勢や顔のゆがみが治るというものではありません。それらは舌がしっかりと上あごにくっついてさえいれば、いずれ治ってくるので、片噛みよりも舌を挙げることを優先し、ゼツダイエットに専念した方が得策なのです。

また、舌で食べ物を奥へ移動させ、奥歯で噛みなさいという人もいますが、奥歯で噛むとあごのエラが発達して美容に悪いですし、顎関節にも負担をかけます。

ともかく、舌はドーンと上あごにくっつけたまま食事をし、食べ物の移動は唾液の流れに任せましょう。

子どもにやらせても大丈夫ですか

ゼツダイエットは食べる量を規制するものではありませんので、お子様がやっても大丈夫です。最近では小学生でも、体重を気にする子がいます。そんな時に、唯一お勧めできるのがゼツダイエットなのです。むしろ、ゼツダイエットは、お子様に積極的にやらせてもらう必要があります。

よく噛むことは脳を刺激する

物をよくかむことは、脳を刺激して学習能力を上げるという研究があります。とりわけ人間らしい行動や判断力に関わっている右脳の前頭前野が食事の時に活性化されるので、一家だんらんや学校給食などの現場で、親や先生が理念や倫理観の話をしながらかみつけ"を行うことは極めて効果的であると言われていています。（齊藤滋著『よく噛んで食べる』）



・左のQRバーコードを利用すれば、アマゾンにて、Kindle本を入手できます。（ただし、この小冊子の方が、新しい場合もありますので、バージョンナンバーを確認してください。）

・なお、この本は、サンプル本につき、白黒図版となり、レイアウトも、異なります。

美と健康のかんたんダイエット

ゼツダイエット

山下久明（やましたひさあき）

1957年愛知県生まれ。愛知学院大学歯学部卒業。同大学歯学部第一保存学教室助手から勤務医を経て、1995年に愛知県安城市に「にしきデンタルオフィス」を開設。独立を機に宮島邦彰（米セントルイス大学客員教授）教授に師事し歯科矯正を手がけ始めるも、従来の矯正方法に疑問を抱き、2006年からはフラッター博士が考案したマウスピースタイプの矯正装置に取り組む。それをきっかけに姿勢の研究を始め、2010年には『背筋は伸ばすな』を自費出版し、ネット書店アマゾンにて販売。さらに1012年にはその改訂版も出版し、2014年には『背すじは伸ばすな！』が光文社新書から一般書籍として発刊され、現在に至る。2010年からは「ぜったい神経を抜かない」むし歯治療を手がけている。舌機能学会発起人。



口呼吸が体に与える影響

今井 一彰

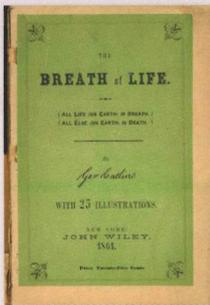
内科医／みらいクリニック 院長／
日本東洋医学会認定漢方専門医／日本病巣疾患研究会 副会長



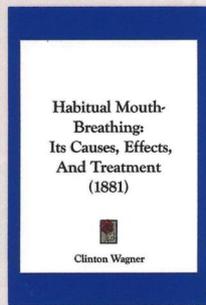
「歯が大事」と歯科医院に勤務されている方は皆さんそう言うが、歯周病やむし歯がなくなることも事実である。歯や口腔の健康の大切さはどうして浸透していかないのだろうか？「あなたに相談して良かった」「この歯科医院に来て良かった」と言われ、患者さんの全身の健康に関与できたらどんなに素晴らしいだろう。私自身、東洋医学医として、漢方医として、患者の全身に関与

していると信じてきたが、実際には薬を処方しつづけるだけで、治せない経験をしてきた。「人はどうして病気になるのだろうか？」その疑問を解決してくれたのが、「口」であり、「呼吸」だった。この分野の教育ができるのは、歯科医院なのである。是非、口腔と呼吸、舌の位置に注目し、「あなたに相談して良かった」と言われる医療従事者になって欲しい。

1 鼻呼吸の大切さは、古くから言われてきた。



「Breath Of Life」
George Catlin
1861



「Habitual Mouth-breathing」
Clinton Wagner
1881

The tongue lies in **contact with the hard palate** and the mouth takes no part as an air-passage

舌は、硬口蓋に接しており
口は空気の通り道とはならない

Tomes CS.
On the development origin of the V-shaped contracted maxilla.
Dental Surgery 1872;1:2.

Relaxed tongue(弛緩舌)
という言葉が出てきます。

いずれも口呼吸の弊害、鼻呼吸の重要さ、低位舌の問題を指摘している。日本でも昭和5年「矯正歯科学理論と実際」(高橋新次郎著)では、「口呼吸」の章があり「アデノイド、その他の鼻疾患たとえば鼻中隔彎曲症、甲介骨肥大。肥厚性鼻炎等のために鼻道が狭窄されて、生気の鼻呼吸をなすことが困難な場合に、口呼吸を営むことがある。一度口呼吸の習慣を得るとアデノイドの摘出その他鼻疾患の治療を行って、鼻道の狭窄が除去されても特殊の処置を行わなければ口呼吸の習慣は容易にやまない」と記され、鼻呼吸の重要性を説いている。

2 口呼吸とは

慢性的に吸う息か吐く息を
どちらかでも口で行う状態
さらに習慣性開口も含める



口呼吸は

口腔環境悪化

歯並び悪化

ペリオ悪化

心身不調

を誘引する

3 口呼吸の原因

鼻性口呼吸

- ① 鼻甲介の充血や腫脹
アレルギー性鼻炎、気象条件、慢性鼻炎、副鼻腔炎
鼻茸、萎縮性鼻炎、鼻中隔彎曲症、
腫瘍性変化、(先天性後鼻孔閉鎖)
- ② 咽頭の問題
病的アデノイド、口蓋扁桃肥大

口腔性口呼吸

歯列不正、口輪筋虚弱、舌小帯短縮、舌習癖

その他

ポカン口(習慣性開口)、睡眠態癖、気象条件

いろいろな原因が考えられるが、一番良くないのは習慣性の口呼吸で「ポカン口」(習慣性開口)で、それが異常であることに気づいていないケースである。歯科医院で、「口呼吸」をしていることと「なぜ口呼吸が悪いのか？」を説明して欲しい。

4 歯科医院で口呼吸をしている患者かを見極めよう

細長い顔
出っ歯
狭い歯列弓
非機能性高張唇
舌の突出とつつ病
歯の舌の中和
クロスバイト
前歯部開咬
高口蓋、または下
顎骨の下方と後方回転



厚い唇



狭い上顎



富士山型の上口唇



下顎の梅干し状のしわ



歯形(歯痕)

このような患者がきたら、口呼吸を疑い、鼻呼吸の重要さを伝えよう。



鼻呼吸は、鼻の粘膜でウイルスや細菌・埃が体に入らないようフィルターをかけているが、口呼吸は、ダイレクトに細菌などが侵入してしまう。会話やマスクを装着していると口呼吸になりやすいため、歯科医療従事者も注意が必要。

6 あいうべ体操を行う



- 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
 - 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
 - 1日30回(3分間)を目標にスタート!
 - あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
 - 就寝時にも鼻呼吸を促すよう「マウスリーブ」を就寝時に唇の真ん中に貼って使用する。



できない理由の一つずつつぶすことが重要。「体操をする時間がないのです」「難しくてできない」…あいうべ体操は、「たった4文字」「いつでもできる」「簡単にできる」のです。あいうべ体操を行うことで、低位舌の改善につながり、鼻呼吸を促せる。

7



掌蹠膿疱症の患者さん。「一生治らない」といわれ、25年間悩み、常に手袋をされていたが、あいうべ体操を行うことで掌蹠膿疱症が改善された。歯科医院では、掌蹠膿疱症患者は、「メタルアレルギー」を診断されるケースも多い。まずは口呼吸を疑って欲しい。

8



入院中の患者さん。あいうべ体操を実践してもらうことで、口腔内がうるおい、義歯の安定にもつながった。

9



就寝中も鼻呼吸を習慣づける。歯科医院でノベルティとして配布するのにも一案。「呼吸」を考える歯科医院となれる。

10 扁桃病巣感染二次疾患と考えられている疾患



IgA腎症根治治療ネットワークより引用。出典は形浦昭克、『扁桃-50のQ&A』南山堂

あいうべ体操だけ行っても健康にはならない。病巣疾患という考えを持ち、口腔をきれいにした上で、鼻呼吸を実践することが大切である。

酸素を取り込む「呼吸」は人間にとって最も重要な機能である。アメリカでは「口を閉じると命が永らえる」という言葉がある。それだけ呼吸が寿命や病気と深く関わりがあるということである。是非、口を診る歯科医院だからこそ患者の健康に寄与して欲しいと願っている。

舌トレーニングの効果

Posted on 9月 1, 2017 by white-family

参考 : Facebook ゼツダイエットのグループより
Facebook 舌機能学会のグループより

推薦図書

『噛み方健康法』（正食協会）

オカドンこと岡崎先生から教えていただきました。

生食は最後の手段かもしれません。それよりも、噛むことを改めて考えさせられます。

現在売り切れですが、予約しておけば6月ごろに入荷するそうです。お問い合わせは

<http://www.kenkousupport.com/item/20253.html>

『完全咀嚼法』戦前の本なので、国会図書館が無料ライブラリとして公開しています。原作は

『Fletcherism』。こちらでも無料で読めます。

<http://kindai.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/1078483>

『一生太らない体をつくる 噛むだけダイエット』渡辺先生の本。

『背すじは伸ばすな！』（光文社新書）私の本ですが、頭の固い人には理解不能ですが、舌について知りたい人には、現在唯一無二の書。



噛み方健康法 正食協会 ※ゆうパケット200円対応可能2個まで（代引き不可） ※長期欠品（入荷時期未定） ※健康サポート専門店

健康を勝ち取った喜びの声をもとに健康食品・遠赤...
KENKOUSUPPORT.COM

「お前、そのネタ、何度目だ！」と、お叱りを受けるはずですが、ここへも書き込みます。まあ、ちょっとボケたジジイのすることだからと許していただければ幸いです。

さて、ヒトはどういう流れがあったのかを考えてみましょう。添付ムービーは『人類の起源』（フォオレンツォ・ファッキーニ）の図版から勝手に改変したものをモーフィングさせただけのものですから、学術的なものではありませんので、全くの憶測でしかありませんが、当初私は咽頭構造の変化は、背骨の角度の変化が主な要因だと思っていましたが、どうもこのモーフィングを見ると、喉仏の沈下が主要因ではなかったかと思うようになりました。

まあ、それはともかく、軟口蓋と喉頭蓋の接触がなくなったために口呼吸が起きてしまう構造になってしまったようです。それで、多分人類は口呼吸を止めるためにとりあえず舌を使ったのではないかと思います。

それにしても、あの失樂園の話は全くのデタラメどころか、不思議と進化の流れそのものだったのかもしれない。

アダムのりんごですね!!

それは歳をとると下がってくるという、老化インジケータでもあります。

先生、そうなんですか！

今度気をつけて見てみます

あの失樂園の話って、なんですか！?(・Θ・;)

初めまして

断糖肉食という非常識な食事実験のグループを管理しています。

2年前にグループ開設した頃、「背筋は伸ばすな」はグループの重要参考図書として紹介していました。

こちら↓

<https://www.facebook.com/groups/dantonikushoku/permalink/441756205928146/>

舌を意識することで、舌が鍛錬され、夫婦関係までも改善されたように思います。ありがとうございます。



Ichiro Suzuki — 断糖肉食

2014年4月18日

参考図書

コメント欄に断糖肉食の参考になるような書籍リンクを載せました。

糖質制限と基本的には同じですが、動物性食品の高栄養価が如何に大事か、それを理解するために、分子整合栄養学のことを学ばれるとよいと思います。

なお、特別な知識がなくても、断糖と動物性食品中心の食事をしていれば、十分な効果がでると思います。

断糖肉食へ参加させていただきました。宜しくお願い致します。

非常識な内容が多い大変マニアックなグループですが、いろいろとアイデアの切っ掛けになると思います。

ありがとうございます。

夫婦関係までも改善されたってすごいですね！

そこのところ興味あります～！

夫婦の営みでは、舌の使い方がポイントになるかと思います。

なお、おっぱいを吸うときの乳児のカラダの使い方は、全身運動です。

ミヽ(*°ω°)ノドッ そ、そっちですか!!(>▽<; ;

さっそく焼きスルメを一欠け、
舌の下に入れ噛む練習をしましたが、
動くスルメを舌が追いかけて、
全く上手くいきませんでした。
ということは、上達の余地があり、
それに従って何らかの変化が起こる
可能性があるんじゃないかと思いました。

昔から鼻が弱く、食事中に食べ物がのどへ全部行かず鼻の方へ入ってしまうことがよくあるので、こちらも改善すればと思います。

Kiyoko Fujimotoさんはたぶん、嚥下の瞬間に口元を左右に引くタイプかと思います。とりあえず暴れる舌をしつけてください。近いうちに嚥下に関する話を書こうと思っていますので、楽しみにしてください。

アドバイスありがとうございます。

固定記事のpdf、大変ありがたく拝読しました。

良い物すぎて驚きました。

またの記事、楽しみにしております。

舌、しつけるよう頑張ります。

舌先を上顎に付ける所までは何とかなっていますが、そのまま咀嚼するのがなかなか難しいです。

舌の根っこの部分に食べかすが隠れてしまったり、舌の側面を回って喉の奥へ来てしまったり。。

舌の先しかくっついていないのに、ゼツダイエットも舌の使い方ももう大丈夫だと思い込んでしまった「そそっかしい人」もいたというのに、舌の側方からの漏れに気づかれたのは素晴らしいと思います。できれば、ゼツダイエットを上達させるコツとか、あるいはゼツダイエットで起きた体の変化などを教えてください。実は勉強させてもらおうとしているのは考案者の私なんです。

昨夜と今朝、舌を上につけたまま食べるのを試してみましたが、中々舌が転がって難しかったのと、自分の下顎の動きが硬いなあと感じました。

ちょっとずつ試してみたいと思います。

下あごに舌が固着してしまっているためかもしれませんので、舌を上あごにくっつけながら口を開ける運動を試してみてください。

ありがとうございます。

まず、その運動からしてみます。

舌を上につけただけでも唾液のじゅわと分泌されるのを感じました。

山下先生の動画です。

わかりやすく説明されています。

今日から、今から始めましょう。

今でしょ！



ゼツ・ダイエット

『背すじは伸ばすな！』（光文社新書）に収録されている新しいダイエット方法です。かんたんですのぜひお試しください。

WWW.YOUTUBE.COM

昨日夕ご飯時にやってみたんですけど、唾液の分泌量が多いような気がしました。舌の位置に気をつけてると、今まで案外口呼吸ってやってるのかも？って思いました。

口の中の三大唾液腺のうち二つの唾液腺の排出口が舌の下にあるからです。

山下先生、ありがとうございます。

そうだったんですね！

パロチンを効率よく使える方法なんですね。

うっかりすることもありますけど、咀嚼の仕方をずいぶん気をつけるようになりました。

やってみましたー(^m^)。舌を上あごにつけて喉をふさぐようにして、舌の両側、歯の上（というか上あごの歯の下）にクロレッツ大の食べ物を左右1個ずつ置いて、やわやわ噛んだら100回くらい軽くかめる、って感じですよ。ひたすらぼーっと噛んでます。こんなのでもいいのかしらね。

あとは飲み込みの瞬間に舌が口の中で暴れないようにしてください。

MEC食1年で法令線が消え、あごのラインがシュッとしました。

ゼツダイエットで舌の位置を意識すると、より美人顔に近づくかもしれませんね。



美人かブスかは顔の「下半分」で決まる！ 歯科医師が2000人を分析してわかった美の新基準

マスクをしていたら美人に見えたのに、マスクを取った瞬間「あれ？...

GENTAI.ISMEDIA.JP

食べ物を歯で細かく...というより、肉エキスを絞ってるだけのような感じです。お恥ずかしい。。

たぶん、それでよいのでは？^^

肉エキスが大事ですね。

ある野球選手は肉を食べるとき、筋は残して、肉汁だけを食べるそうです。

唾液のパロチンがいっぱい捕れると良いことがありそうですよ^^

たしか、パロチンは、燕の巣のメインの栄養で、白髪をなくし、肌をつやつやに再生するとか、

ありがとうございます。

口にちょっとしか入れてないはずなのに、唾液で量が増えて、飲み込むものの半分は唾液になっているのが自分でも不思議です。

唾液が主食、という人がいるくらい、唾液がたくさんなのは重要のようです。

正しく出来ているのかは確かめようもないですが、出来ることを地道に続けてみます。

正しいかどうかは結果が教えてくれますので、安心して地道に続けるといいと思います。ちょっと違ってれば、修正したらEだけです。

そうですね。宮下さん、Ichiroさん、ありがとうございます(^^)

いえいえ、とんでもないです。
おかげさまで勉強になりました。

仮に山下先生のいう理想と少し違っていても、そもそもMEC食などの30カムカム以上の素晴らしい効果があるはず。ぼくもドバドバ出てくる唾液にびっくりしました。赤ちゃんの唾液のように、なんでも溶かしそうな勢いを感じます。胃が強くなるうちに、だんだん、咀嚼がおろそかになりがちでしたが、このグループの発起がきっかけで改めて、咀嚼に注力したくなりました。

食物を、まず口に含む時は舌下なのですか？

山下先生 分かりやすい説明ありがとうございます！感謝致します♡ シミュレーションして さあ(´▽`)ノお昼お弁当頂いて...

いつものクセで舌上に乗ってしまい
それでも意識しながら咀嚼。
口を少しすぼめるとなんとなくスムーズにいくような感じです。
顎も疲れませんでした。
まだまだですが(/・ω・)/

口をすぼめると生理的に連動している舌が上がりやすくなりますし、唇の形も血行も良くなります。

唇の形と色(血行)も良くなるなんて、美容ポイント高いですね。
女子ウケしそうです(^^)

2年ほど前から断糖肉食という動物性食品主体の食事を始めましたが、そのころから、咀嚼の重要性が大事だと感じていました。

そのとき思ったコトは、できるだけ栄養価が高い食材じゃないと、咀嚼をするモチベーションが上がらないことです。

例えば、スルメなんかも、唾液で溶かすように食べると、非常に長いコト、栄養が溶け、ココロもカラダも満足したことを覚えています。

咀嚼の鍛錬する場合は、できるだけ栄養価が高い食材で試すとよいと思います。高級な牛肉でも、ゼツダイエットの咀嚼方法でしたら、10gのお肉を永遠と咀嚼することになり、値段当たりの満足度はMAXになるかと思います。

基本的によくダシが取れる食材ほど、咀嚼のやりがいがあります。
なので、昆布なんかも結構いけます。おそらくシイタケもいけるかと。

赤ちゃんが
おっぱい吸う時

思い出し

ゼツダイエットの極意思い出し

咀嚼する時、顎だけでなく、脊椎全体が協調して動くのを思い出しました。

咀嚼がうまくできない場合、

哺乳瓶にお白湯を淹れて、飲んでみたら、鍛錬になると思いました。

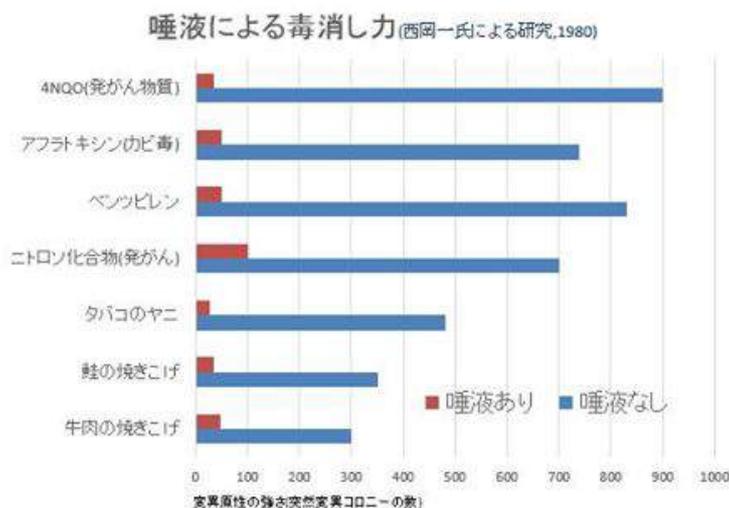
「くちふうせん」という器具は、口テープからマウスピースに至るまでの関連商品を見据え、より安く誰でも気軽に使えるトレーニング器具を……と考えていたら、結果的に「大人のおしゃぶり」になってしまいました。別に最初からそれを意図したのではないのです。

キスの仕組みにも関連があると思っていましたが、相手の上あごに自分の舌を当てるという話がありました。

<http://www.otokotech.com/aibu/kiss.html>

改めて唾液が大切と思いました。

年齢と共に衰える唾液の質は、ミネラルの蓄積の減少と関係があるかも知れません。



吉富 信長

2016年5月16日

唾液による毒消し

よく噛んで食べるということは、多くのメリットがありますが、今回は唾液による毒消しという点で見えていきます。

唾液には多くの発がん性物質を解毒する作用があります。画像ではヒト唾液の各種化学変異原に対する処理効果(西岡ら,1980)の発表のデータです。

細菌の細胞に発がん物質を与えるとDNAが変異し、毒性に対し耐性をもちはじめ、増殖してコロニーを作り始めます。しかし、唾液を与えることでコロニーの数が少なくなれば、唾液が毒物の変異原性(発がん性)を打ち消したことになります。この実験では、毒物に対する唾液の毒消し力をコロニー数で判断したものです。

※ただし、近年では、発がんの原因は遺伝子異常やがん幹細胞ではなく、ミトコンドリアの損傷によるものという見解が主流になってきているため、唾液による発がん抑制というよりは、あくまで唾液による解

毒作用といったほうがいいかもしれません。

画像は、たとえば発がん性物質で有名な4NQO(4-ニトロキノリンオキシド)やニトロソ化合物、そしてカビ毒であるアフラトキシン、そしてお肉や魚の焦げなどに、唾液を加えたもの・唾液を加えなかったもので比較したところ、圧倒的に唾液処理したものは毒消し効果があったことを示すものです。

ただし、唾液には個人差や年齢差などがあります。たとえば、20歳前後の唾液による効果は強いものの、高齢になるにつれ唾液による効果は極端に下がります(これはあくまで文明人での調査です)。また、疲れている状態では唾液の毒消し力は極端に下がるそうです。

また、唾液には活性酸素を打ち消す酵素も含まれています。よって、よく噛むということは唾液分泌を促進し、活性酸素や有毒物質を打ち消すという素晴らしい効能があるのです。

ここで唾液の成分を見ていきましょう。

- ・アミラーゼ...でんぷんの分解酵素。
- ・リパーゼ...脂質の分解酵素。
- ・ペルオキシダーゼ...活性酸素の消去酵素。
- ・ラクトフェリン...抗菌作用。
- ・リゾチーム...抗菌作用のあるタンパク。
- ・アルブミン...乾燥防止の血漿タンパク。
- ・ムチン...胃まで送り込みやすくする糖タンパク。
- ・パロチン...若返りホルモン。
- ・IgA

など。

近年は柔らかい食べ物が好まれていることもあり、噛む回数が極端に減っています。まずは、しっかり噛んで食べることから始めましょう。

その昔、スコラで紹介されて知見を得、実践してました。

キスと咀嚼と哺乳類、この3つは非常に深いつながりがあると思いました。

食感、麺類の喉越しもこのあたりの刺激と近いのかもしれないね。

確かに、そこに当たる感じですね。

縦笛もそうかも...

昨夜から実践しています。

色んなストレスからか、もともと小食だったのに

この1年半くらい満腹中枢がおかしくなり、食べても食べても満たされず...体重も4~5キロ増えました。

これまで、量を決めてただ我慢する。

野菜ばかりをたくさん食べる。

糖質制限、カムカム30とか色々やったのですが

効果は見られず

FBでたまたまこちらのグループを見て、

ゼツダイエット2.1.1pdfを読み

なんだかずっと納得しました。

舌を上あごにつけたまま、食べ物を口に入れる事が難しい。ずっとつけたまま咀嚼するのも難しい！

でも努力します。

カムカム30でもダメだったから大丈夫かな? と思いましたが、上あごにつけておくからか? なんか違いました。

まだお腹が満たされる感覚はないのですが

途中で疲れてもういや。となったのでわ

絶対的に食事の量が減りました。(と言ってもまだ始めて2食しかですが...)

とにかく続けてみます。

何かアドバイスなどあったらよろしくお願いします。

追記。麺類は相当難しいですね^^

> 追記。麺類は相当難しいですね^^

世の人はそれに気づかず、糖分丸飲み.....何をか言わん。

こんにやく麺はゴールが見えず、途中で諦めて食べるのを止めました。もうこんにやく麺は買いません(^^;;

ゼツダイエットを始めてからまだ4日ですが、2日目から確実に便が変わりました。ありがとうございます。

食事に40分以上も掛かるなんて、自分の記憶の中で初めてです。

まだまだ舌上げ咀嚼に慣れないけれど、早く当たり前になるようがんばります。

成果が出るのが早いですね。

在家で坐禅修業しています。最初に坐禅のレクチャーを受けた時舌を上顎の歯の付け根に着けると教えられました。顎を引けば自然とその位置になるとの事です。今では意識して窪みまで引いています。今度改めて専門の方に舌の位置を確認してみます。よろしく願いいたします。

舌を正しい位置は私のpdfをみてください。ただし、座禅における正しい位置とは異なるかもしれません。というのも座禅の時の背筋を伸ばして顎を引くというのは、わざと間違ったことを体に強いることで体の自由を封じ込め、それを足がかりに瞑想状態に入りやすくするという説があるからです。そして、座禅における舌は気の流れの制御に使っているらしいのですので、これについても「それはそれこれはこれ」という可能性も大いにあります。

そもそも私が「気」について何か言うと、クレームがつくので控えておきますが、舌を正しく使わないと臍下丹田に力がこもらないのです。これは「気」に影響するように思います。また、そのうちにひよっとすると座禅的な健康説をご紹介できるかもしれません。

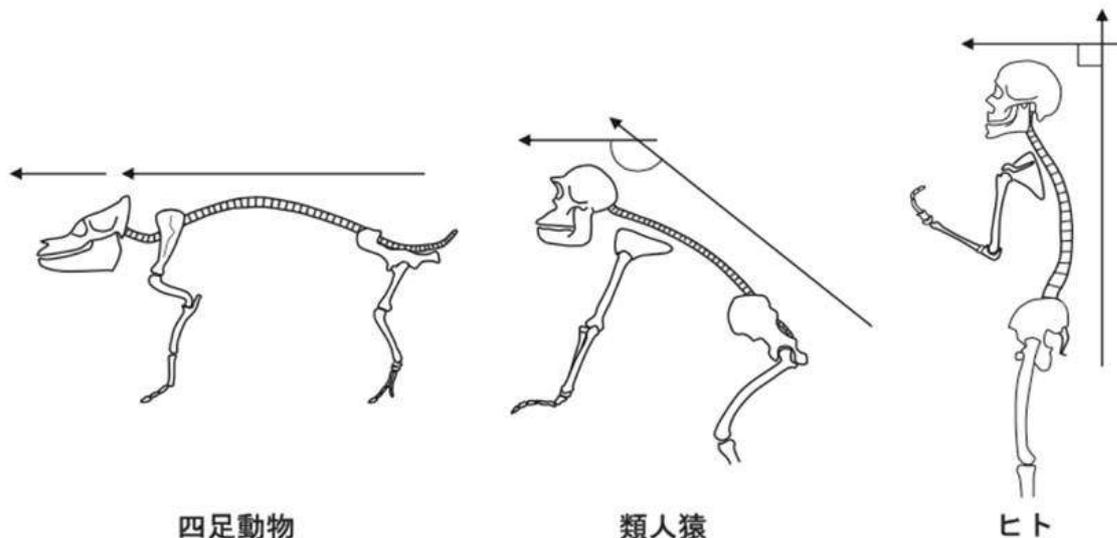
ではこちらこそ気軽にここを使っただきお教えを請いたいと思います。宜しく願い致します。

ゼツダイエッターの今の関心ごとは”噛む”ということだろうけど、その歴史は哺乳類に始まる。逆に言えば爬虫類までは咀嚼していない。このあたりの歴史も面白いが、その前に骨格や姿勢の歴史を知っておいた方がよかろう。そこで、ひとまず四足歩行哺乳類からわれわれ直立二足歩行哺乳類に至るまでの哺乳動物内の流れについて取り上げておこう。

添付した図は『サルからヒトへの頭頸部形態の変化』

(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsma/72/2/72_146/_pdf) という中島 功先生 (昭和大学歯学部口腔解剖学教室)のものから拝借した。

お大まかに言って、一番の変化は当たり前のことながら背骨の角度の変化である。四足歩行動物の背骨は水平、サルになると斜め、人間になると垂直になる。これが大きな変化であるが、よく見るともう一つ別な大きな変化がある。それは骨盤の大きさの変化である。四足歩行動物の骨盤はかなり小さい。その役割は背中中の筋肉の動きを骨盤を介して足に伝えることであるが、逆に役割はそれだけである。ところが、サルになると骨盤がいきなり馬鹿でかくなる。そして、ヒトはさらに大きくなってゆく。2つ目の図を見ればわかるように、サルの細長い骨盤がヒトでは横に広がり、さらに骨盤の穴も小さくなっている。さて、その理由は次回としよう。



四足動物

類人猿

ヒト

再検証「サルからヒトへ」—本当にホモ・サビエンスは進化型なのか—

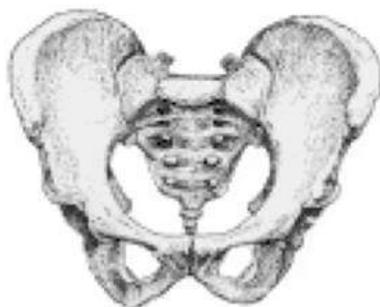
サルからヒトへの頭頸部形態の変化

昭和大学歯学部口腔解剖学教室

中島 功



chimpanzee



Australopithecus africanus



Homo sapiens

© Microsoft

骨盤の大型化

水を飲むときに、ごくごく飲んでしまうタイプだったのですが、ゼツダイエットを意識するようになって、一口一口、ゆっくりと飲めるようになりました。水と唾液を混ぜて飲む、充実さが分かるようになりました。高価で少量しか入っていない珈琲や紅茶なんか、今までは少なっ！って思っていたんですが、ゼツダイエットで飲むと、ちょうどE量に感じるようになりました。ゼツダイエ ただのお水が おいしくて

はじめまして。ゼツダイエットはじめて4日くらいになります。食事中は意識してつけるようにしているのですが、普段は生活しているとすぐわすれてしまいます。そんな中、今日矯正治療として左側下顎の舌側にリングルボタンをつけました。舌が降りてるとリングルボタンに当たって痛いので自然と上顎につけるようになりました。ラッキーですね！これで癖つけるようにがんばります☆

鼻は、空気の加湿加温をする。加温は脳の廃熱を使う。=脳の冷却も兼ねる。

舌と上あごにくっつくと、、鼻呼吸しかできない。

背すじは伸ばすな! 姿勢・健康・美容の常識を覆す (光文社新書)

<http://www.amazon.co.jp/dp/433403781X/>

2年前にダウンロードしたこの本、読み返してみました。

あれから脊椎のこと色々調べたり動かしたりしてましたが、

今読むと、当時イマイチ理解できなかったことがよくわかり、大変新鮮でした。

この本はスルメのようによ〜く咀嚼して読むべき本だと思いました。



背すじは伸ばすな! 姿勢・健康・美容の常識を覆す (光文社新書)

背すじは伸ばすな! 姿勢・健康・美容の常識を覆す (光文社新書)

歯列接触癖、ストレスがあるとひどくなり、なかなか治りませんでした。
しかし、ゼツ・ダイエットで解消するのでは？
と思いはじめました。
昨夜試しにマウスピースなしで寝てみたのですが、結構大丈夫でした。

舌の筋力も注目されているようです。



舌の筋力を維持すれば全身の衰えを防げる！？

食事やコミュニケーションに欠かせない舌。その筋力が身体の老化と密接な関係があることが分かってきました。
GOODAY.NIKKEI.CO.JP

外に出かけて人と会うことも大切

舌も骨格筋のひとつである以上、歳を取れば衰えてくるのは仕方がない。歯が悪くて柔らかいものばかり食べていたり、人と話さない生活をしていたりすると、さらに舌の力は衰えていく。一般に舌の筋力は男性のほうが衰えやすらしく、「女性の低下が抑えられているのは、お喋りだからかもしれません」と菊谷さん。

すると、アナウンサーやお笑い芸人など、喋りのプロは舌の力も強いのだろうか？

テレビ番組でお笑い芸人の舌圧を調べた菊谷さんによると、「さすがに舌圧が低い人はいませんでしたが、特別強いということもありませんでした」という。よく話すことで舌の力は維持できるが、手足の筋肉のように鍛えればどんどん強くなる、というものでないらしい。舌に必要な以上の筋力はいらぬということだろう。

では、**舌の力をキープする**にはどうしたらいいのだろう。菊谷さんに具体的なトレーニング法を聞いた。

(1) 歯を維持する

前に触れたように、ものを食べるのは舌と歯の共同作業。歯がなければ舌も活躍できないし、噛む回数が多いほど舌もたくさん動くことになる。貴重な歯を失わないように心がけて、少なくなってきたら早めに入れ歯などを入れてもらって対応しよう。

(2) 人とお喋りをする

舌が働くのは食べる時と話すとき。他の筋肉と一緒に、使わなければ衰える。高齢になると仕事もリタイアして人と話す機会が減ってくる。意識的に人と会うようにしよう。人と話す機会が多い人は、自然

と口の健康に気を使うようになるので、それもプラスになる。

(3) 早口言葉とカラオケ

早口言葉は舌を鍛えるのに最適。また、カラオケもいい。どちらも「一生懸命やる」ことが大切で、自然と舌の筋力が高まるという。

(4) さきいかトレーニング

さきいかを1本口にくわえる。舌を使って、まず右の奥歯で1回噛む。次に左の奥歯に運んで1回噛む。左右10回ずつやる。終わったら飲み込んでもいいし、無理に飲み込まずに捨てても構わない。朝、昼、晩と1日3セット行う。舌圧を高めることに加え、舌をたくみに動かすトレーニングにもなる。

前に触れたように、舌の力が維持できるとサルコペニアの防止につながり、老化の進行を抑えられる。また、「咀嚼力が落ちると人と一緒に食事を楽しめなくなり、社会性にも影響する。**舌圧や咀嚼力の低下は寝たきりへの第一歩**ですよ」と菊谷さんは締めくくった。

菊谷武（きくたに たけし）さん

日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長



1963年生まれ。日本歯科大学卒業。同大学歯学部附属病院高齢者歯科診療科、同附属病院

口腔介護・リハビリテーションセンター長、同大学助教授を経て、2010年教授に就任。12年より現職を兼務する。著書に『「食べる」介護がまるごとわかる本』（メディカ出版）、『認知症「食事の困った！」に答えます』（女子栄養大学出版部）など。

舌が頭蓋骨を支えているという意識になっただけで、顔が小さくなりました。パラダイムシフト。

こどもにどうやって、上あごに舌をつけることを教えたらいいか？少し考えてみました。

<http://home.kingsoft.jp/news/life/englishhacker/5878.html>

例えば、このように英語の発音を題材に舌の使い方を指南したら、こどもも話を聞き入れやすいのでは？と思いました。

とりあえず、Lの発音を取り上げてみましたが、よりよい発音がありましたら、ぜひ、コメント欄へ。（語学に詳しい人お願いします）

舌打ち音でこどもと遊ぶのもよいかもかもしれません。

男の子なら、先住民族のように、舌打ち音をモールス信号のようにして、暗号化してゲームするとか、

舌打ち音を綺麗に鳴らすにも、上あごと舌の使い方がポイントになると思います。

これで完璧！英語のLとRを正しく発音する3つのポイント | StartHome

英語リスニングで最も間違えやすい音である「R」と「L」、正しく発音できますか？日本人からすると「どっちも変わらないじゃないか！」と思うかもしれませんが、英...
HOME.KINGSOFT.JP

取組開始、3日目です。

まだまだ下手で、お口の中を噛んでしまう事もしばしば。

肩を開いて上腕を回外しながら咀嚼をすると、成功率が高まる事に気がつきました。

頸椎7番あたり～周辺筋肉と連動してる様です。

画像のお気に入りのバター+ナッツ類で練習してます。

外食や人と一緒に食事をする事が多いので、なるだけ自然に出来るようになりたいです。



初めて4日目、だいぶコツを掴んできました。

確かに首の後ろの筋肉が良く動きます。

あと、鼻くしょ(失礼！)が良くたまります。

鼻呼吸が活性化しているようですね。

舌骨は、首の前から首の根本までつながっていますので、ゼツダイエットでよく動かすと、これらも同時に刺激されるのだと思います。

興味深い記事を見つけました。

『アデノイド顔貌』というそうです。

対策として、あいうべ体操が有効であるとも記述されております。



アデノイド顔貌は誰でもなる！？15の特徴がいくつ当てはまる？3つの原因と口呼吸を治す...
WELQ.JP

ゼツダイエットの基本的考えは

食べ物を舌上に乗せた後、上顎に舌をつけて、舌の中央でプールをつくり、唾液と食べ物を混ぜるであってますか？

常に舌は上顎の歯ぐきの裏面についてます。

食べるときはどうか？試してみました。

チーズでも、クルミでも、普通にこの食べ方してます。

そういえば昔から揚げ物を食べ過ぎると上顎裏の粘膜が剥がれていました。

食べ物を歯で噛んで、舌と上顎を擦り合わせて食べ物と唾液が混じった汁を舌が感じて味わっているようです。

舌を上顎に付けたまま、食べ物を口に入れるのがいいそうです。つまり、食べ物を入れるのは、舌の下です。噛むときには、最初のうちは舌の下に食物が入るような意識でいいそうです。そのあと食物は自然にそれぞれの歯に載っていくようになるそうです。

たくさん口へ入れると、舌の上に上がらない余剰は、リスのようにほっぺの所で滞留するようです。

いちろうさん、コメントありがとうございます。その感覚わかります！

さて前回はサルからヒトになってくると骨盤が大きくなるという話をしました。問題はなぜかということですが、ここにヒトがどう立つかを理解するためのヒントが隠されているのです。

著作権の問題もあるでしょうから、図版のアップロードではなくリンクを貼っておきます（だからと言って、正当化されるとは言えないかもしれませんが.....）

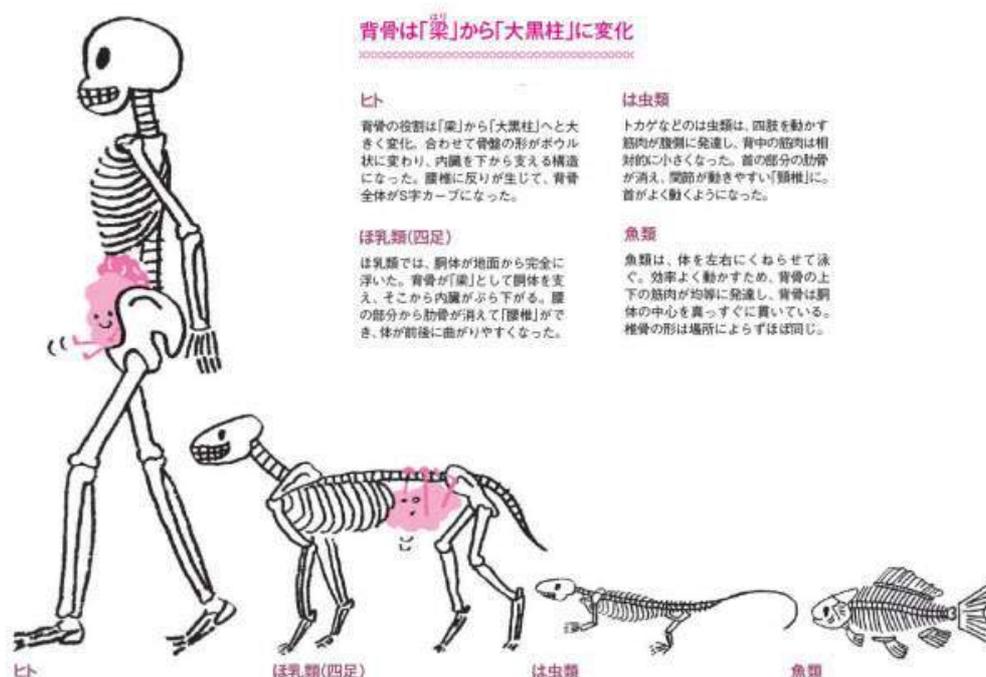
<http://www.nikkei.com/.../96958A9F889DEAE6EAE5E5E2E7E2E0E4E2E...>

図版の右から「魚」「爬虫類」「哺乳類（四足歩行）」「哺乳類（二足歩行人類）」が並んでいます。ここで注目してもらいたいののが、この図版に描かれているピンクのモヤモヤです。これ実は内臓（主に腸）なのです。

ところで皆さんは爬虫類と哺乳類の骨格の大きな違いをご存知でしょうか。魚から受け継いだ背骨は共通しているのですが、哺乳類は爬虫類に存在していたお腹の肋骨（あばら骨）がないのです。（そりゃそうでしょう、お腹に肋骨

なんかがあれば、子どもを孕めませんもの!)しかし、そのために一番割を食ったのが内臓くんなのです。お腹の肋骨でも支えられていた内臓くんはそれを失ったので仕方なく一生懸命に腰骨にぶら下がっているというのが、3つ目「哺乳類(四足歩行)」の絵の意図なのです。

お腹の肋骨は姿勢に維持に大きく関係していたというのに、哺乳類はそれを失うという緊急事態に対してどういう対策をしたのか、さらに内臓くんの運命は.....というところで、次に続きます。



最近二本足で立ったり歩いたりする猫さんの動画が多いが、その時に足の裏をべったりつける派と、爪先立ち派に分かれる。安定して立つのがこの猫さんのように足の裏べったり派である。一方つま先派には、歩く猫さんが多い。つま先で立って、猫背という特技を生かし重心を前方に定め、それを足がかりに前へと進むのである。けれど、まれに猫背にならないままつま先立ちをしてしまうために、二本足でバックする猫さんもある。



立ったままヨーグルトをぺろぺろする猫さん

最近の猫ちゃんは二本脚で立つのが当たり前なのでしょうか?(^◇^)
FUNNY-MOVIE.BIZ

以前、裸足の時間を増やすだけで、体幹が鍛えられ、カラダが正常化する、
と聞いていましたが、

これに、哺乳類の基本ともいえる、ゼツダイエットを組み合わせられると、
鬼に金棒

と思いました。

どちらも、プリミティブなカラダの使い方であり、カラダを正常化する力が強く
感じています。

通常の哺乳類は生まれたと同時に自分でおっぱいを吸うための移動で歩けるこ
とが多く、歩くことのできる能力が高いですが、

ニンゲンの場合は、歩くことができず、最初は、吸うことしかできないです。

つまり、裸足であることよりも、ゼツダイエットの方が、人間にとってより
プリミティブなことであると思います。

赤ちゃんがおっぱいを吸っているとき、まさに全身運動で吸い上げていまし
た。あれを思い出すと、ゼツダイエットは、本当に力強いものだと思います。

よく咀嚼して、最終的には、おっぱいと同じように、ドロドロの唾液と攪拌さ
れた食べ物は、吸い込んでいます。爬虫類は丸のみですが、やはり哺乳類
は、食べ物を吸うのが、哺乳類らしくてよさそうです。

舌が短い人は、舌小帯（舌の下のスジ）が短い、太い、ことが考えられます。

舌小帯についての記事がありました。



舌小帯が短いと受け口になる／切らずに伸ばす方法

舌小帯とは下の裏にある筋のことです。この舌小帯が...

HANOBLOG.COM

舌小帯があり、発音が悪いです。ずっと気にして来ましたが、直す方法はないでしょうか。

上のコメントの記事に、トレーニング方法がかかれていました。

矯正中の長男が2ヶ月ほど前に舌のヒモを切りました。

施術1時間、費用は20000円ほど。

切った後も半年間は上記の機能訓練（MFT）を毎日20回を程度が必須です。

何もしていないと舌の可動域が狭いままだとのこと。

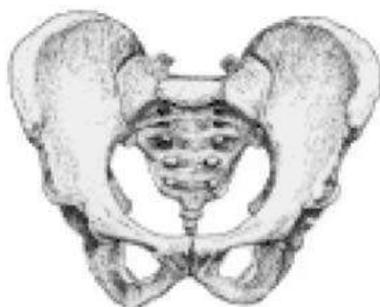
お腹の肋骨は姿勢の維持と内臓の維持に重要でしたが、それを無くしてしまっ
た哺乳類はどうしたかということ、腹筋をお腹の肋骨代わりにしたのです。です
から内臓は、腰骨からぶら下がりながらも、周りから腹筋でしっかりと抱きし
められることになりました。こうして、哺乳動物は内臓を支えていたのです。

けれど、人間は立ち上がって背骨を立ててしまいました。すると、それだけではうまく内臓を保持出来なくなりました。つまり、どうしても内臓が重力に引っ張られてこぼれ落ちようとしています。そこでどうしたかという、骨盤を大きくして内臓を受け止めるようにしたのです（ジジイの健康話3の図を参照してください）。四足歩行動物の骨盤は、背骨のうねりを足に伝え、推進力に変えるための単なるジョイントでした。ですから小さなものでよかったです（ジジイの健康話2の図を参照してください）。ところが骨盤に内臓を受け止める機能が増えてしまったために、背骨を斜めにしたサルになると突然骨盤が大型化するのです。そして、サルからヒトになると、皿のように横へ広がり内臓を受け止めるようになります。

一方、腹筋は姿勢の維持にも貢献します。続きは次回にしましょう。



chimpanzee



Australopithecus africanus



Homo sapiens

© Microsoft

骨盤の大型化

「背筋は伸ばすな」について以前に書いて配信した文章が出てきました。

山下先生にもおほめいただいた記憶があります。

名刺代わりにここに再録させていただきます。

長文ですみません。

「正しくない飲み込み方をしている人は、気道封鎖のタイミングが狂いやすいので、むせやすい傾向があるのは事実です。

老人は体力が低下していて、それがためにうまくむせることができないので、誤嚥性肺炎で命を落としてしまうと、専門家は考えています。

つまり、現状の一般論には、飲み込みの方法論がすっかり欠けていて、単にむせることができないことだけが悪いとされているのです。」

（山下久明、「背筋は伸ばすな」より）

「背筋を伸ばすな」は歯科医師が書いた姿勢矯正に関する本です。

知人が書いた類書をアマゾンで探していて見つけました。

こちらのほうが先に届いたので「先入れ先出し」で読みました。

こういうノウハウ本に関しては次の3条件が満たされていないといけなと思っています。

1：目指すゴールが高い

2：背景の理論が深い

3：実践のための手順がシンプル

この三つを同時に満たすのはたいへんでしょ。

その点、この本はとても優れていると思いました。

舌の力で頭を押し上げてバランスよく背骨に頭を乗せる。

そのために舌の筋肉をどう鍛えるか。

そういうことが書いてあります。

さて、引用した部分ですが、つまりこういうことですね。

老人が嚥下障害で誤嚥性肺炎になるのは、老化のせいではない。

むしろ、若いときから正しい嚥下ができていなかったせいだ。

若い間はそれが顕在化していなかっただけのことには過ぎない。

若いとき、自分は、立てし、座れたし、歩けたし、走れた。

でも、歳をとって、立てず、座れず、歩けず、走れなくなった。

すべては「齢のせい」だ。

ほとんどの人は、そんなふうに考えています。

だから、病院に行って、医者から「歳のせいです」などと言われると、<安心する>！！

でも「齢のせい」で歩けなくなった人は、実は若いときから正しくは歩けていなかったのではないか。

正しく歩けていなくても、若いうちは強いパーツ、例えば膝がそれを補ってその人なりに歩けてしまう。

一生懸命全身の歪みを補ってきたその膝がその重圧に耐えられなくなったとき、本人は「膝が悪い」、「膝が言うことをきかない」などという。

本来は、「膝さん、長いこと頑張ってくれてありがとう」というべきなのに。

先ほどの引用箇所は、実は「ものを飲み込む」といったことさえ、人は正しく行えていないことが多いということを教えてくれました。

なるほど・・・。

つまりは、立つこと、座ること、歩くこと、走ること、だけでなく、飲み込むこと、息をすること・・・・・・、生きることの全部について、自分はなにも知らない！

ということは、それらについて少しずつでも分かってくれば、息をする、ものを飲み込む、歩く・・・といった毎日の、というより刻々のことからさえ生き方についての新しい気づきが生まれるはずですよ。
すばらしいことです。

まだまだ、体が疲労してくると
気付かないうちに舌が落ちていきます。
でもそんなときは、あいうべ体操をすると
また舌が上顎に付くようになるなあと思いました。

こんにちは。

舌と首のポジションを意識して1年過ぎなんですよ、
先日の健康診断で、30半ばですが身長が0.7センチ伸びました。
視力も両目とも0.3から0.7に上がりました。

(メガネによる矯正視力です。パソコン用に弱めの度数で去年作りました)
視力に関しては他にトレーニングをしています、
食は去年と変わっていません。

舌と首のポジションを改善するだけで、色々と改善することがありそうですね。

首の根元の筋肉のコリや眼筋のコリが減ると、かなり視力にいい影響があるようです。

そうですね！

以前より近くを見る作業をしても

眼が疲れにくくなりましたし、

疲労も速く取れるようになりました(^_^)

1. ゼツダイエットによって、食べる量が減った。

おめでとうございます。

最近ファスティングの動きもありますし、ともかく物を消化しようとする
と、内分泌系に負担をかけるからとか、あるいは直接サーチュン遺伝子に影響
するという説もあり、小食の方が老化を防止して長生きできるとされているよ
うですから、食べる量を減らせるならそれに越したことはないと思います。

(その点についてご存知の方は教えてください。)

2. 体重が減った。

実は某出版社の方から、「数字が出せれば雑誌に載せてやる」と言われていま
す。私自身、数キロの減量に成功していますが、果たしてそれがゼツダイエッ
トのおかげか、ゼツダイエットによって炭水化物の量がかなり減ったためかは

よくわかりません。もちろん数字をでっち上げることも可能でしょうが、アホらしいからやっていません。そのくせ、その雑誌、数字がなくても超有名大学の教授が考えたダイエット法であるスクワット運動を掲載していました。スクワットは体脂肪率は下がるでしょうが、筋肉が太くなる分だけ体重は減りません。後に残るのは大腿四頭筋がもたらす大根足だけです。

愚痴が長くなりましたが、ゼツダイエットで痩せたという人は少ないかもしれません。先日も「正しい嚥下はできる」と豪語した人が、「小腹を満たすためにうどんを食べました」と書き込んでいました。バカヤローです。正しい嚥下は固形物をドロドロになるまで咀嚼しなければできません。その点、小腹を満たすためにうどんという選択は絶対にありえません。咀嚼にうどんほど厄介なものはないからです。こういう人でも自分はゼツダイエットをやっているというカウントに入りかねませんから、多分数字は出ないでしょう。

※大根足

姿勢が悪い、つまり拇趾球で立てない人は無駄に大腿四頭筋を使うことになり、ただでさえ太くなりやすいそれを目一杯成長させてしまう。そして拇趾球で立てば励起するハムストリングで吸収されるべき脂肪を溜め込んでしまう。これが真の大根足。

朝の体操のお姉さんやフィギアスケーターの太ももは太い。それは真の大根足とは異なるけれどね。

<続く予定>

食事に時間をかけるようになった事もあり、量がとても減りました。

但し、食事はMEC食中心で、かなりの数の咀嚼回数になりましたので、栄養効率は大変良いと考えられます。肌を見て判断しております。

夏に向けて徐々に脂肪が落ちるモードになってる事もあってか、体重は落ちました。

歩き方もたどたどしいですが、実践しているのでウエストのくびれもはっきり出てきて、でも胸の筋肉は以前より付いたように思います。これは咀嚼により胸周辺のインナーマッスルが鍛えられた為ではないかと思いません。

MEC食を実践しはじめた頃からかなり噛むようになり、消化や栄養効率的には良いのですが、噛み方が今まで通りだったので、マリオネットラインがうっすらと出始めているのが気になっておりました。

正しい飲み込み方を身につけ、マリオネットラインとサヨナラするのが、これからの目標です。

ゼツダイエットを始めて、食事量は最初激減しましたが、徐々に増えてきています。

でもやはりかさのある食事を見るとげんなりするので、外食ではサラダは残してしまい、お肉だけ食べたりする事もあります。

体重の減少はほとんどなく、ダンスや和太鼓などしていて、最近体がしっかり使えるようになってきたので、栄養は足りているのだと思います。

以前からMEC食をしていたので一口30回くらいの咀嚼をしていましたが、ゼツダイエットは倍くらい噛んでいます。そのため栄養の吸収が良いのかもしれない。

嚥下についてはまだまだ正しくできている自信がありません。慌てて食べると、やはり鼻腔の方に飲食物が少

し入っていることがあります。

口周りや喉の筋肉は発達してきています。まだすぐ舌が疲れるので、あいうべ体操などでストレッチしています。

大腿四頭筋側で立つ癖、だいが治りました。バランスの良い脚になりたいです。

嚥下(飲み込み)について

皆さんは舌の吸盤化(by宗廣先生)はお済みでしょうか。正確には舌の奥の方は、舌を上あごに押し付けるために、舌骨舌筋(舌根を押し下げる筋肉)によって喉の方の舌は引き下げられています。(上あごに押し付ける前の舌はお椀型です。吸盤化ができない人は、まず舌のお椀化をしましょう。)

さて、水の嚥下をする時は、口の中に水を含み、吸盤の中央をちょっとさげます。すると舌(吸盤)の上に水が這い上がってきます。そうしたら、舌の吸盤を反転させて中央を上あごの凹みの形状に合わせれば嚥下が完了します。

イメージとしては、普段は舌の表面の筋肉を使って吸盤化。嚥下の時は裏の筋肉を使って舌を使ってマッシュルーム化するのです。

1日1,000回、2,000回と無意識に行われる唾液の嚥下も「吸盤⇄マッシュルーム」でできる様になれば良いのですが、意識的にはできても無意識にできる様になるにはかなり難しいのです。そこで良い訓練になるのがゼツダイエットなのです。

口に入れた食べ物を舌でせき止め「一生噛み続けるぞ！」という心づもりでやってください。この時、舌を絶対に動かさない様にしてください。

前回はお腹の肋骨をなくしてしまった哺乳類は、肋骨の代わりに腹筋を鍛えたという話をしました。けれどそれをきっかけに哺乳類は地上で大躍進し始めます。

そもそもの原点である魚類は背骨(魚の骨)に筋肉を取り付け体をくねらせ、その体の動きを尾びれに伝えて泳ぎます。このおかげで、魚類は画期的な運動性能を得て、水の中で大成功を収めます。やがて魚類は両生類を経て爬虫類までたどり着きますが、爬虫類はどちらかと言えば魚類のように体を左右にたわませることで推進して行きます。これは手足を交互に前に出して進むことですが、哺乳類はこれに加えて背骨を上にとわませることで骨盤を煽り、その動きを後ろ足に伝えて地面を蹴り始めたのです。そして、地面を蹴り終えた後ろ足は腹筋によって引き戻され、再び背筋を駆使して地面を蹴ります。

哺乳類は肋骨の一部をなくしたおかげで腹筋を鍛え上げる羽目に陥ったのですが、それをきっかけに背筋をも鍛え、背骨を上下左右にとわませながら地上を駆け巡り始めました。これが爬虫類をだしぬいて生きながらえることができた一つの理由です。

背骨の柔軟さは哺乳類にとってとても大事な事だったのでね。

この機会に片噛みについてメモしておきます。

片噛みが嫌われる理由は主に、姿勢や顔の歪みです。

こうした説明を聞くと、「あ、なるほど！」と感心してしまいますよね。なぜなら、直感的に両者の関係は結び付けやすいからです。こういう誰でも理解しやすい考えはたとえ間違っていたとしても広まりやすく、熱狂的信者を作り定着しやすいものです。

(1) 顔の歪みは姿勢の歪みが影響します。

(2) 日中活動で、姿勢は歪みが発生します。

(3) 人間は寝ることで(2)をリセットしようと試みます。

ところが、このリセットを阻むものが「噛み合わせ」なのです。

姿勢の歪みは顎の位置を歪ませます。「安静空隙」というものがある人は、そういう悪影響の影響を受け流せますが、安静空隙がなく、いつも噛み合わせをしている人は、その力で噛み合わせに影響が出ます。つまり、姿勢の歪みを噛み合わせが機械的にメモリーしてしまうのです。昼間に安静空隙がない人は、夜にも安静空隙がありませんから、リセットを受け入れません。その結果、姿勢が歪んでいきます。そして、顎のずれが顔を歪ませます。また、体が噛み合わせのメモリーと戦うと「歯ぎしり」という現象を引き起こします。

そして、顎の位置がずれると、当然噛みやすい場所とそうではない場所ができて、これが片噛みという現象を引き起こします。

当然、疫学調査をすれば、両者の関係は必ず出てくるはずですが、けれど残念ながら、片噛みは結果であって原因ではないのです。だから片噛みを規制しても、姿勢や顔の歪みは治ってきません。原因は「安静空隙」がないことです。そして安静空隙を作るには舌を上あごにしっかりくっつけることなのです。こうした理由で、ゼツダイエットでは片噛みよりも、舌の挙上の方を重視しているのです。

私も顔の歪みは片噛みのせいかも？と気にしていつもと違う方で噛むようにしてましたが...そう簡単には治りません(T ^ T)姿勢の歪みも片噛みが!?

鏡の前で肩の高さが左右同じかどうか見てみてください。肩の高さが異なっているのであれば、アゴもそれに引っ張られて傾いているはずですよ。

今更ながら気づいたこと

舌を上あごにつけて噛むと、ただ噛むだけよりも、唾液がたくさん出ますね！理にかなっているんやわ〜♪と納得しました。

噛む時は
頬ぺたと舌で
片方の奥歯に食べ物をセットして
5回程度噛むを
交互に繰り返し
3往復で30回程度噛みます。
また下顎が水平に上がる
のが理想です。

平井先生、ゼツダイエットでは舌での食べ物の移動は禁止です。なぜなら咀嚼できていないものを飲み込んでしまう恐れがあるからです。

30回噛むというのは科学的根拠はありません。舌と上あごとの隙間をすり抜けてしまうまで噛みましょう。

ゼツダイエットでは片噛みオッケーです。舌で食べ物を積極的に移動させないでください。

安静空隙のトレーニング

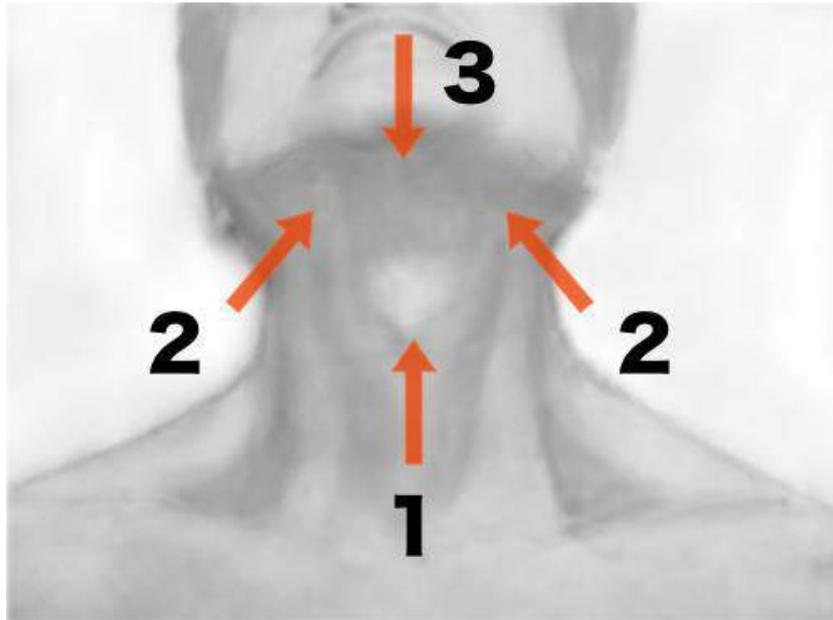
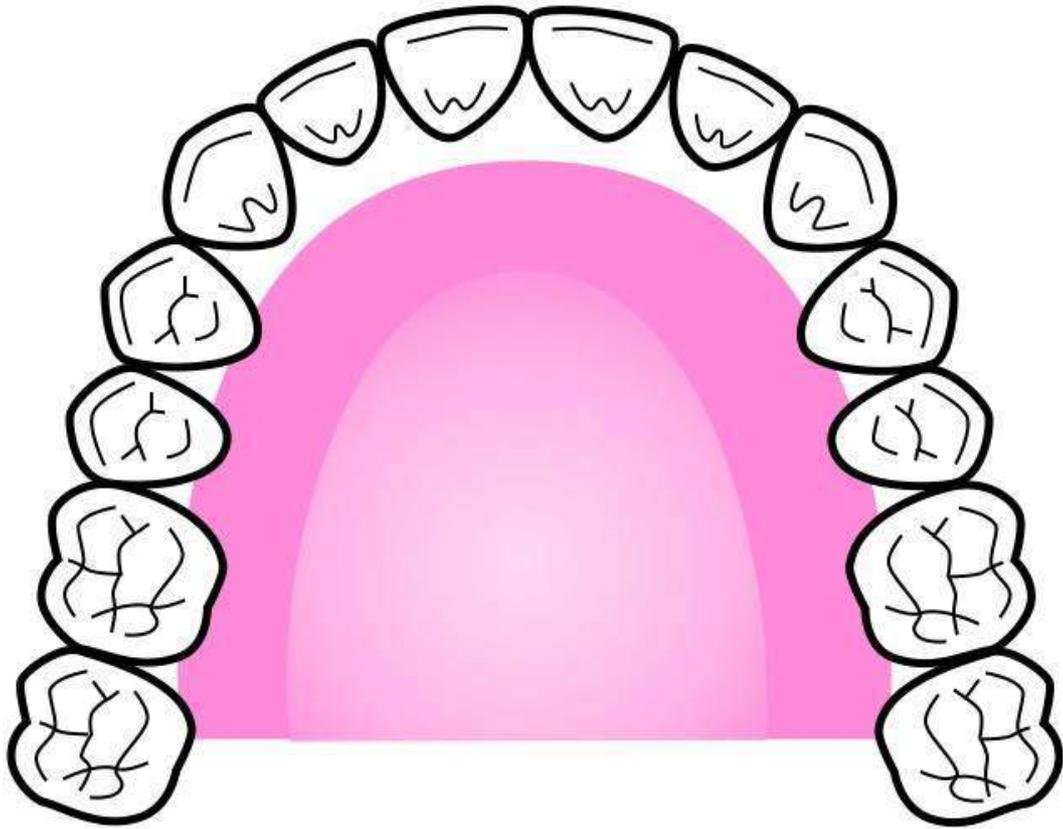
1. 喉仏に手を当てて舌を上あごにくっつけます。すると喉仏が少し持ち上がるはずですが。

→ 舌を上あごにくっつけても喉仏が動かない人は、舌の先しか上あごにくっついていない可能性があります。舌の横を上あごの奥歯の根元にくっつけ、奥歯を横に広げるようにしましょう。

→ 逆に喉仏は良く上がるのに、喉と首が苦しくなってしまう人は舌の中央部まで力をこめてしまっているためです。舌の中央部の力は抜きましょう。

※これが基本です。苦しくなく喉仏が少し上げられるようになるまで練習しましょう。年とともに喉仏は下がってきます。アンチエイジングのためにも気長に練習しましょう。（どうしてもない気がする人は『くちふうせん』をお勧めします。）

2. 1ができれば、図の2と3の部分の硬くなった筋肉に触れられるはずですが。図の2は二重あごの脂肪を取ってくれる筋肉です。図の3が安静空隙を作ってくれる筋肉です。またオトガイの部分にできる脂肪のコブを取ってくれる筋肉でもあります。そして、この筋肉がしっかりしていないとイビキをかくようになります。



ストレスに出会うと体は交感神経を利用してそれを乗り切ろうとします。体は交感神経を優位にさせるには噛み締めをすることが手っ取り早いことを知っていて、そのように体を仕向けます。

さて、我々には交感神経を自在に操ることはできませんが、呼吸をゆっくりすることで副交感神経を優位にさせることができます。つまり、ストレスを感じたら丹田に力を込めて息を吸い、そして、お腹の底からゆっくりと息抜きします。

なお、安静空隙のトレーニングをする時には喉仏が動きやすい顔の角度（上12から15度）がありますが、この角度に顔をあわせると、丹田に力を込めやすくなります。

お願いがございました。

「くちふうせん」をお使いの方は、コメントください。

なおくちふうせんはamazonで販売中です。「4589499520016」を検索すると出てきます。



最近の変化を報告します。

19歳ぐらいから、顎関節症で、左の顎がガツコンガツコンしていました。23歳ぐらいの時には、ほとんど口が開けないような状態になったこともあります。

整体に行っても、歯医者さんへいっても完全に治ることはなく、痛みがでな

い、ある程度口が開けて、食べることに支障が出なければOKぐらいの感じで、ガッコンガッコンしているのが当たり前という状態で暮らしてきました。ゼツダイエットグループに入る前から、あいうべ体操をしていましたが、顎がガッコンとしてしまうので、志村けんさんのアイーンのように顎を突き出してから、あいうべ体操をしてきました。

それが、顎を突き出さずにあいうべ体操ができるようになりました！
不意に口を大きく開けても、多少の違和感はありますが、ガッコンとしません！！

数週間、舌を正しい位置に置くことと、ゼツダイエット、くちふうせんの使用で...かなり改善されたようです。

大きな口を開けてあくびをすると、まだガッコンとしますが...、一生治ることはないと思っていた顎関節症がよくなってくるなんて...驚きです。

顎関節症はゼツダイエットとくちふうせんで本当に治ってきます。

顎関節症の方は多いので、Junko Kodamaさんが体験したことを一人でも多くの方に広めてあげてください。

偉い先生がTCHとか言っていて、マスコミもそれにのっかっていますが、TCHでは患者さんは救われません。よろしく願います。

山下先生、自分の左顎がガッコンとならないことに気が付いたとき、本当に驚きました！！

長い間顎関節症だったので、こんなに短い時間で改善されていくななんて思いもしませんでした。

MEC食からゼツダイエットに出会った私は、顎関節症がよくなれば～とは全く考えていなかったのです...あまりに長い間同じ状態だったので、治る症状だという概念が消え失せていたのもあります。

TCH...以前通っていた歯医者さんに言われたことがあります...(笑)

顎関節症で悩む人に出会ったら、お金のかからないゼツダイエットを伝え、くちふうせんをお勧めしたいと思います！

下顎が引っかからずに、すっと下せる感覚が新鮮です！！なんだか歌が上手になりそうな予感がします。カラオケに行きたくなってきました～(‘艸`)

舌というのは消化器官から派生したものだそうなので、骨格筋ではなくて、心臓などと同じ内臓筋なのです。内臓筋は体をダイナミックに動かすものではなく、動きとしては小さいけれど、体を維持するために休まずに働かなければなりません。つまり骨格筋とは性格が大きく違うので、取り扱いは異なります。

とかく筋トレというと、早いほど、激しいほど効果的だと思ってしまうものですが、こと内臓筋には逆効果です。その点、舌を別段鍛えているつもりはなくても、やった後は舌にちょっと疲労感が残る程度の効果があるところが、内臓筋に効くと自負しております。

早速、夕食からチャレンジしていますが...舌の上に食べ物が乗ってしまうし...、舌が暴れまくりです...。

今まで、しっかり噛んでいるつもりでしたが...全く正しく噛めていませんでした...。

上顎に舌を付けたまま咀嚼する事は、本当に難しいです...。

気を抜くと...すぐに舌の上に食べ物がのってしまいます。まあ何十年も間違った咀嚼をし続けてきたので、簡単に悪癖は治らないですね。気長にコツコツ頑張りましょう～。

ゼツダイエットの効能

口呼吸・乾燥ドライマウス(口臭・齲蝕・歯周病)、気管支喘息、アデノイド・扁桃→潰瘍性大腸炎・自己免疫疾患→膠原病(全身倦怠、関節リュウマチ.....)

口呼吸・CO2過剰排泄(隠れ)パニック障害、皮膚(体臭・ワキガ、肌荒れ・アトピー・角質)

嚙む効果便秘(痔)・突然の下痢、キレ・匂い、早食い防止(肥満、糖尿病)、食事量の減少(長寿)、がん予防

頭蓋安定化原因不明の偏頭痛・めまい、肩こり・首こり

腰椎の安定化丹田の活性化→腰痛、冷え性・生理痛・不妊横隔膜の活性化→腹式呼吸・精神安定(引きこもり・自殺)、尿漏れ・逆流性食道炎

嚙下正常化口元のたるみ、顎関節症、歯周病

安静空隙効果(カンペル平面化)嚙み締め→齲蝕・歯ぎしり、首筋が通る、姿勢が良くなる、体の柔軟性が増す

舌拳上いびき・睡眠時無呼吸症候群→心不全・脳梗塞・血管性アルツハイマー、滑舌

美容効果小顔化、目鼻立ち

普段から舌を鍛えていないと、昼間は口を閉じていても、寝ている時に口が開いてしまうようです。

舌が拳がっていないと、人混みの中で気がつかないうちに口を開けてしまい、毎年流行りの風邪を拾ってくる人もいます。

ゼツダイエットで舌が上あごを押し上げる力が養われ、歯のくいしばりはなくなります。(なお、くいしばりはクセではありません。)

「歯を食いしばるクセがある人」に及ぶ悪影響 (東洋経済オンライン) - Yahoo!ニュース

- かみ合わせの癖が体に悪い影響を与える みなさんが普段口を閉じている時、上下の - Yahoo!ニュース(東洋経済オンライン)
- ZASSHI.NEWS.YAHOO.CO.JP

お腹の肋骨をなくして、腰を上下左右にくねらせて大地を駆け巡ることに成功した哺乳動物ですが、爬虫類では肋骨で支えられていた内臓を保持するため、あるいは姿勢を維持するために腹筋を常時使う必要に迫られました。しかし、このおかげで体温を持つ恒温動物に変化し、気温の下がる夜にも爬虫類を出し抜いて、あるいは寒い地域にも生活圏を広げて生き残ることができました。幸い皮膚には体毛が生えて体温の維持に役立ちましたが、それでもなお問題がありました。それは温かい体を保つには、常にエネルギーが必要だったということです。その点、爬虫類は活動しない時にはエネルギーをほとんど消費しません。例えば交差点で止まると、エンジンが切れる(アイドリング・ストップ)車のようなものです。これをいいことに爬虫類は食べ物を丸呑みしているの

す。この丸呑みという方法は消化に時間がかかることと取り出せるエネルギー効率が悪いという欠点を持っています。しかし、消化している間はエンジンを止めておけばいいし、多少消化効率が悪くてもアイドリング・ストップ車の燃費が良いのと同じで、エネルギー消費の少ない爬虫類にとっては問題にはなりませんでした。ところが、哺乳類は常にエネルギーが必要になるため、そんな悠長なことは言ってられませんし、当然、限られた食物をできる限り有効に生かしたいのです。そこで哺乳類は食べ物をよく噛むという戦略をとり、消化にかかる時間を短縮し、効率的にエネルギーを取り出すことに成功しました。また腹筋で温められた腸は消化に有利に働きます。

こんな経緯で、哺乳動物は腹筋をしっかり使うこととよく噛むことが必要になったのです。

(我々人間も哺乳動物の一員ですよ)

お腹の肋骨をなくなり腰の自由度が増した哺乳動物は、左右ばかりではなく、上下にも背骨を煽って走ることができるようになりました。

ところが、背骨を立ててしまった人間は「独自の背骨の使い方」をし始めなければなりませんでした。

左右の足を互い違いに出して歩むことは、背骨を左右にくねらせることになります。それに合わせて、水平軸を中心に骨盤は右に左にと傾くことになります。ここまでは四足歩行動物と同じですとはいうものの、四足歩行動物は背骨が寝ていますから、垂直軸を中心に前に後ろにと骨盤が揺れます。

ところで、四足歩行動物は前足と後ろ足を交互に使って走ります。この場合ならば、背骨を反らせたり丸めたりすることは推進力につながりますが、二足歩行ではそうしても推進力にはつながらないのです。

そこで人間は背骨を捻ることで推進力を出しているのです。つまり骨盤をねじって引き足を後ろへ送ることで推進力を得ているのです。つまり骨盤を垂直な軸を中心にねじり始めたのです。

結局のところ人間が歩いている時、骨盤は水平軸を中心に左右に揺れると同時に垂直軸を中心に前後に動きます。この二つの動きを合成すると骨盤の左右の端が半周期ずれて回転するような動きになります。子どもが機関車遊びをするときは、肘を直角に曲げてあたかも腕が機関車のクランクになった気分で車輪を回すようなことをしますが、結局そんな形で骨盤が回転します(今の子供達はしないでしょうが.....)。そして人間はこの骨盤の回転を足に伝えて歩くのです。

この点、歩くのは足の筋肉を使うと思い込んでいる人が多いのですが、こういう人たちは小学校で習った兵隊さん歩きが正しいと信じ込んでしまった人たち

です。そういう人は「いい人なんだけど」ちょっと残念な人たちで、歩くことで無駄に疲れてしまうのです。

人の歩き方を研究して、ロボットの研究されているヒトがいましたが、まさに、骨盤の回転を上手に利用していました。



ロボットの歩行から福祉機器まで - 名工大・佐野教授が語る「受動歩行」...

NEWS.MYNAVI.JP

それは受動歩行しかできません。能動歩行をするには骨盤の回転が必要なのです。努力は認めますがね.....これに上半身をつかって脊椎の旋回反復運動を起こさせれば、かなり省エネな歩行ロボットができそうです。

この教授、能動歩行を知らないだろうから、できないと思う。

受動歩行モデルを出されてしまい、「なーんだ、骨盤を動かさなくても歩けるじゃないか」と思われるのは不本意なので、あの受動歩行モデルについて少し書いておきます。

あのモデルのタネは動かないくるぶしにあります。くるぶしが固定されているので、脚が後ろへ傾くにつれて、そこへ足底の長さが加わり、足の有効長が伸びてゆくのです。するとそれは骨盤を持ち上げる方向へ働き、そこに目の見えないスロープができ、骨盤はスロープに沿って落ちようとして前に進んでいるだけなんです。問題は、やがて限界を迎えて有効長が伸びなくなると、骨盤は実際に落下を始めますが、その時に蹴り足が着地し、慣性力で後ろへ引っ張られれば、動きが繋がっていくのです。そのつなぎ目でエネルギーをロスしないように、あえて骨盤の上下動をできる限り避けるような動きにしたのでしょう。そのチューニングは素晴らしいと思います。

さて、くるぶしは動かなくてもなぜ膝は曲がるようになっていたかということ、足を持ち上げた時に、足底の重量で膝が曲げられて、足のクロスができるようにしたかったからです。

このモデルにアクチュエータ（駆動装置）をつけさえすれば、人間のよう歩けるロボットができるはずだという意見もありましたが、実際アクチュエータをどこへいくつつければそれが可能になるかがわかっているかが問われます。例えば、歩行を兵隊さん歩きだと思っているエンジニアは大腿四頭筋に変わるアクチュエータを真っ先に考えてしまうでしょう。だから、受動モデルができたからといって、必ずしも正しい能動モデルができるとは限らないのです。例えば、アシモ君のように間違っ歩行モデルにしかならない恐れもあります。

話は戻って、上記の理由で受動歩行モデルは骨盤はあえて動かないようにしたのですが、しかし、歩くためにはとりあえずの一步を踏み出さねばなりません。そのためには蹴り足を骨盤ごと持ち上げて足を踏み出さないと始まらない

のです。もちろん、兵隊さんみたいに大腿四頭筋で「もも上げ」して前に進み始めることもできますが、大腿四頭筋で歩こうとすると大変疲れます。骨盤ごと持ち上げた方が疲れそうな気がしますが、これは腸腰筋というインナーマッスルで行われるので疲れないので。

こちらに寄せられた

『（子どもの）口を開けてる癖って治るものですか？』

というご相談について、新たにスレッドを立ち上げます。

はい、治りますというか、口が開いている間は口呼吸100%状態になり、放置すれば脳を含めて体がまともに機能せず、最悪「難病」で一生苦しむ恐れさえあります。

口を閉じるには二つの方法があります。

まず唇そのものに着目する方法と、上唇と舌は生理的に連動しているのを利用する方法があります。例えば「あ～～」という舌は下がり、「う～～」という舌が上がりますよね。それが生理的な連動です。例えば水を飲むときにこれが役立ちます。

けれど最終目標は舌をあげることです。ですから、舌に着目した方が早いでしょう。

口呼吸は口さえ閉じればと思いがちですが、唇はあてになりません。その点、舌はかなり信頼ができますから、「舌が常にしっかり上あごに張り付いているかどうか」は口呼吸をしていないかどうかの重要な指標になります。それに「口さえ閉じれば病気にはなりません」が、「舌を挙げなければ健康にはなれません」。

トレーニング方法

何と言っても『ゼツダイエット』をお勧めします。

しかし、幼いお子さんには無理があるかもしれません。そうした場合は『あいうべ体操』や『くちふうせん』がお勧めです。

学校や家庭で全員揃って朝昼晩できるのであれば『あいうべ体操』はいいのですが、そうでない場合は、ついサボってしまいがちになります。その点では『くちふうせん』も同様ですが、目の前にあればというところでは、そして、もちろん個人的には『くちふうせん』をお勧めします。直接舌を鍛えられることと、骨格筋とは性質が異なる内臓筋を鍛えるには理にかなった方法だからです。

ただし、口が開いてしまっているお子さんに『くちふうせん』をくわえさせても、多分口金を噛んでしまうでしょう。そういう場合は唇を閉じることをやさしく指で何度も教えてあげてください。

食について

とにかく人間の舌は上あごにくっついていなければならないことを優しく何度も教えてあげてください。そして、なんとなくゼツダイエットの方向へ導きます。

岡崎好秀先生によれば、「かぶりつき」は唇を使うことになり、良い効果があるそうです。たとえば、とうもろこしや骨つき肉を手づかみで食べるといったことです。そして、硬くてよく噛まないで飲み込めないけど、かめばかむほと味がでる食品も良いでしょう。舌を使えば長く味わえることも教えてあげてください。

身体的異常について

舌が下の歯列の中から出てこないために、舌が上あごにくっつけられないことがあります。『舌小帯短縮症』や『舌癒着症』です。これらは簡単ですが手術をした方が良いでしょう。その時に、小帯の切除で済むのか、あるいはその奥のオトガイ舌筋まで切る必要があるのかという違いがあります。一般的な病院歯科では多分小帯までしか切ってくれません。それで上あごに舌がくっつくようになればそれで良いのですが、それでもなお上あごにくっつかない時はさらに奥まで切り離す必要があります。

MFT

Myofunctional Therapy 歯科医院などで行うプロによる舌トレーニングです。多くの矯正歯科ではすでに始まっているはずですが。私の『背すじは伸ばすな！』にはとっておきのトレーニング法を書いておきましたので、家庭内でもできます。

<http://www.colgate.com/.../myofunctional-therapy-its-all-in-t...>

リンク先には、意味がありませんので、主文のコピペは構いませんが、単純なシェアはご遠慮ください。



Myofunctional Therapy: It's All in the Tongue

When diagnosed, an abnormal tongue position can be corrected with myofunctional therapy, a special training process that ensures a future of good health.
COLGATE.COM

息子が口を開けてる事が多いです。

矯正治療中で、だいぶ歯並びの方は良くなって、
食べる時に型を取ったり、はめたりしてる段階です。

口を開ける癖は治るものなんですか？

因みに痩せ気味の子ですが。。

私は口は閉じてますが、

ダイエットはしたい方です。

ゼツダイエットとはどうやるんですか？

初心者なのでよろしくお願いします。

間違った嚥下は、丸飲みによる早食いになっていますので、太りやすくなりますが、逆に飲み込みが下手すぎて痩せてしまうこともあります。ハリセンボンの箕輪さんが痩せているのはそういう理由です。

『あいうべ』と『くちふうせん』

舌を上げておくのを意識するようになって、思っていたよりずっと口呼吸していたことに気がきました。

めげずに、舌を上げたまま噛めるよう続けます。

山下 久明 (Hisaaki Yamashita)先生推奨の「あいうべ体操」で、舌が上あごにピタッと！

舌の筋肉が強化されたのでしょうか。

そこまで意識しなくても、舌が上あごに自然につくようになりました。



砂川 伸彦

2016年8月8日

今井一彰医師考案の「あいうべ体操」を始めて2週間。

あれ？舌が自然と上顎につくようになってる！

「舌の正常な位置は上顎にくっついている状態であり、姿勢の改善、肩凝り、小顔、ダイエットにも繋がると伝えているのは『ゼツダイエット』提唱者・山下久明 (Hisaaki Yamashita) 歯科医師。

今までより唇がピタッと閉じるようになり、より鼻呼吸になった気がする。

顔のストレッチにもなって気持ちがいい。

アトピーがよくなったかも？という知り合いもいる。

あいうべ体操、スゴイ。

噛み合わせの治療を一旦中止していたのですが、担当の衛生士さんに

「試したいことがあります」

と言われ、またやる事になりました👉

高さが低くて噛み合っていない右の奥歯4本が金属冠で、それを作り替えると改善の可能性がある、とのことでした。

先週今週で4本とりあえず完成。

あ、右の奥歯の咬合を感じる...何10年ぶりか💎

噛み合わせが変わると、いつも舌の位置、あごの位置、姿勢も元の記憶をたどろうとして混乱を起こします。

治療後2時間経過後は、全てゼツダイエット以前より悪いようでした。

とりあえず半日過ごし、姿勢は少し建て直してきたものの、

頻繁に、顎が元の位置に居座ろうと動き、歯がカチッと噛み合い、そのたびに舌ダンパーが外れてしまいます。体の記憶ってすごいですね。

また、首が不安定になっているようで、頭がぼーっとします👉

数日経てば、以前よりは良い状況になるはず、と思いながらとりあえず報告します。

安静空隙がある人は咀嚼によって歯が良く動くが、そうではない人の歯はほぼ動かない。そのため、ほとんどの歯医者は咬合（噛み合わせ）は固定されていて、良くない咬合には人為的に介入しなければならないと思込んでいる。

しかし、歯科医が本来すべきことは、咬合治療ではなく、舌を挙げて安静空隙を作ることなのであるが、その仕組みを知っている歯科医はほとんどいないので、噛み合わせの治療なんてことが世の中に横行している。

先生、ゼツダイエットで舌の挙上ができるようになり、かなり食いしぼりが改善しています。普段は安静間隙もできてきています。

しかし、噛み合わせが高い歯にやはりダメージがあること、そして食事の時の不自由から、今回の治療をしました。

推測となりますが、

私は右の3番以降噛み合わせが全体的に低く、食事の時軽く噛んだだけでは奥歯が全く噛み合わないのです。そのため、噛む時に左だけの片噛みになってしまいます。その不便を解消するよう、右の噛み方が無意識に強くなり、また噛み合わせが前にずれてくるのではないかと思います。

根拠としては、顔の右側の筋肥大がなかなか良くならない事、緊張したときに右側の1番だけがカチッと噛み

合ってしまうことです。

そのため、顎を使っていない時に安静間隙があっても歯のダメージがあったり、話をして口を動かした後舌の挙上が安定しにくい、などの不都合が残っているのではないかと思います。

今日は昨日より状態が落ち着いてきています。舌の挙上もふたたびできてきました。

私は約5年、前の見えない噛み合わせの治療を続けてきました。
治療をするほど具合が悪くなり、やめられなくなっていたのも確かです。
先生の方法を知り、とても救われています。
ゼツダイエットはこれからも継続していく予定です。

かみ合わせが低いのは安静間隙がなかったためであるし、左右の非対称は嚥下癖によるものです。舌の機能が正常化すれば、噛み合わせは月単位で改善してきますから、人為的介入は最小限にすべきだと思います。

食べる時は気にしないで奥歯で噛んでも構わないと思います。ただ大臼歯だけでなく第一小臼歯をできるだけ左右均等に噛むのを心がけて下さい
あと食事以外は舌の位置を気をつけてください

ゼツダイエットを知る前に、安静間隙を意識して作る方法は数年前からやっていたのですが、何故かだんだんできなくなってきてしまいました。理由ははっきりとは分かりません。
しかし、こちらのグループに入り舌の挙上のトレーニングをする事で、またできるようになりました。

先生の仰る通り徐々に回復していくのですが、今までのダメージが大きく現状の負担が肉体的・精神的に非常に大きいので、とりあえず今回の治療をしました。

余談ですが、どんなひどい歯科に通っているのかと思われるかもしれませんが、これまで噛み合わせで通った歯科は2件とも評判が良い所で、どちらとも歌手やアナウンサーなどが通っている所です。
しかしどちらの歯科医さんにも「難しいケース」と愚痴られています。
保険外治療で矯正をしたとしても一千万円くらいかかるし、すぐずれる可能性が高いと言われました。
なので、今は保険内でできる最低限の治療とメンテナンスに留めてもらっています。

ここ数日で感じている体の変化～～報告しまっす！

巻き肩が治ってきました！

顎が自然に上がるようになってきて、デコルテが広がって楽になったと感じます。

頭が背骨に正しく乗っている証拠では??と嬉しく思っています。

正しい姿勢は力技ではなくバランスだ～と言う事が分かってきた感じです。

最近、気づいた事！！

子供のころから、仰向け寝が苦手です。

仰向けに寝るときは、膝を立てていることが多いです。

寝ている時、右に左に...何度も寝返りするのですが、右を下にしていることが多い気がします。

右側を下にして横寝をしている時は、舌が上顎に付いていて、しっかり鼻呼吸できるため、口を閉じていられるのですが、なんと～左を下にすると途端に鼻呼吸が出来なくなり、舌が落ちて口が開きます！

鼻で息が出来なくて苦しくなるから、口呼吸をするために口が開く～～と言う感じですよ。

枕は、タオルケットを枕サイズにたたみ、その上にバスタオルを巻いた氷枕（子供用）を重ねています。

人体の不思議...なぜ左側を下にして横寝をすると鼻呼吸出来ないのでしょうか？

素朴な疑問でした～(‘艸`)

膝を立てていようが、仰向け寝できるだけずいぶんマシです。姿勢が悪い人は背筋を伸ばして取り繕っているがために、夜は横向ねで猫背になり背筋に血液を流してやらないと寝られないものです。またその時には一般的に利き手を保護するために下にして寝ることが多いらしいです。また、舌は左右繋がっていても、大抵左右差があり、右利きが多いためか、右の方に障害を持つ人の方が多いようです。このため、左下にすると舌が落ち込む人がいても不思議はないかもしれません。この場合は姿勢や顔の歪み、顎の変位があるでしょう。

ところでなぜ仰向け寝が良いかというと、

1. 顎や歯列を歪めない。
2. 姿勢にリセット（体のリモデリング）がかかる。
3. お腹に力がこもる。（寝冷え・肥満対策）

仰向け寝を阻害するのは舌の沈下です。このためにはゼツダイエットをしましょう。そして顔をやや上に向けた状態で過ごせるようになれば、背筋の負担が取れて猫背で寝る必要がなくなります。

仰向け寝まであと一歩の人は、膝やお尻に枕のようなものを当てる方法もあります。桶谷式健康法では、足を縛って仰向け寝をしやすくするそうです。

> 枕は、タオルケットを枕サイズにたたみ、その上にバスタオルを巻いた氷枕（子供用）を重ねています。

これは素晴らしい方法です。すでに工夫はされていると思いますが、肩が安定して仰向け寝を助長するように、さらなる改良をしてみてください。

> 人体の不思議...なぜ左側を下にして横寝をすると鼻呼吸出来ないのでしょうか？

多分舌パワーの左右差だと思いますが、鼻の穴も左右同時に使っていないそうなので、左右差がありかもしれません。その場合はノーズリフターで改善するかもしれませんが、それが気になって寝つきが悪くなるかもしれません。

毎回レポートありがとうございます。

まとまったら私に代わってゼツダイエットの本を出してください。やはり体験談は強いです（他力本願モード）。

やはり顎や歯列にとっても、仰向け寝が良いんですね！！

さらなる工夫をして、ぐっすり仰向けで眠れるようにしたいと思います。

私の舌パワーは左が弱いと言う事ですね～～、軽い筋トレをしていますけど体も左側が弱いです。

内臓の事を考えれば、体は左右対称ではないでしょうから、弱い側は少し意識して鍛えたほうが良いかもしれませんね！

ゼツダイエットを続けていると、日々色々な変化を感じられるようになるので、面白くて仕方ありません。

舌パワーは右が弱いために左下に寝ると右が下がってしまうのではないのでしょうか。これはあくまでも想像ですが.....

むむむ...そうですね！

右が弱くて引き付けられないから、左側へ下がってしまうと言う事ですね....

なので～左が上になるときは鼻呼吸が出来る！！

硬い寝床に寝ることで、上向きで寝る時間が長くなります。

タオルケットを枕にした枕は、軟らかいので、頭の形状が残るからです。

硬い寝床とは、タタミの上にシーツを敷いた寝床です。
枕は、本を5~6センチ重ねて、タオルを巻いてください。(^^)
寝床が硬いと、横向きに寝ると、肩が痛くなるので、上向きになります。
頭の形状が残らない枕だと、頸椎がほぐれます。
硬い寝床で、上向きで寝る姿勢だと、自然に鼻呼吸になります。
舌は、上顎になります。(^^)

10代よりずっと枕を使っていなかったのですが、最近思うことあり、バスタオルを畳んだ低い枕を試してみました。

1日目は枕何十年か振りで、
当てる場所を間違えひどい目に会いましたが
(後頭部だけに当てました👉)、

2日目、きちんと首筋すべてに当たるよう肩ラインから置いたところ、翌朝うっとりするように楽でした。

首が支持されたことに加え、
枕をしている時は、舌の挙上がとても楽に
ピタッとできているんです。

そのため、枕の調整をすることは、舌の挙上ができるまでの補助として有効なものではないかと思ったのですが、
これは邪道でしょうか？

枕は、必要です。
必要ですが、軟らかい枕では、頭の形状が付くので、寝ている間、頸椎がほぐれないです。
タオルだけでなく、本を5~6センチに重ねてタオルを巻いて枕にしてください。
頸椎がほぐれることで、頭部への血液循環も良くなり、また、顎、口腔もほぐれます。

母指球に力を入れると、膝が...膝の裏が、すっと伸びます。

今まで、かなり後ろ重心だったのかもしれない。

拇趾球で立てるようになると、太ももが細くなります。そして、ハイヒールの履きこなしが楽になります。
食べ方一つで、体が変わるなんて言ってもほとんどの人が信じないでしょうね。

顔が上を向き始めたとき、

二、三週間首のこりと後頭部の頭痛がひどかったです。

使っていない筋肉を使い始めると当然そうなると思いますが、最初は首の角度がうまくいってないのではと疑いました。

しかし、三週間ほどで頭痛は消え、
MEC食で締まってきていた顎のラインが
よりシャープになったのが分かりました。

後頭部に手の平を当てたままずらし、親指が首と頭蓋の境目に到達した時に手の平の中にある小さな筋肉たちが、頭の角度を支えます。

この筋肉たちは頭の向きを自在に動かしますが、首こりや肩こりを起こしたり、首を縮めるような悪さはしません。

つまりKiyoko Fujimotoさんは、舌のパワーを上げたことで首の中を通る邪悪な筋肉から解放され、「首筋がすっと伸びている」という美人アイテムの一つもゲットしたことになります。おめでとうございます。

今思えば、以前は首の筋肉で頭を支えていました。

顔を正面に向けた方がいいと思い込んでそうになっていたのですが、首はこるし猪首になるし、良い事はなかったんですね。

首長くなりました(^-^)

顔を正面に向けるのは動物的本能のようなものなのですが、我々ホモ・サピエンスだけが例外なんです。前頭葉を大きくしたために、重心バランスが前方に変位したからです。宮本武蔵は、顎を前に出せば顔の向きが整うことを見抜いていたのですが

人間は進化にまだまだ体がついて行ってないんですね。

宮本武蔵が本質を見抜いていたのに、今はそれが解っていない人の方が増えるどころかそれを馬鹿にする人さえいる。つまり、人間が劣化してきたのにすぎません。

ガムトレーニングのコツ...

コツではないかもしれませんが、私のやり方を書かせていただきます。

ガムの糖衣が甘くて仕方ないので、しばらく水に浸し、流水で洗ってしまいます。

ある程度噛んで柔らかくしたら、

上顎の凹んだ部分と舌の間に挟んで少しの時間キープし、

舌の位置はここだよ〜と、体に意識付けします。

どちらかの奥歯にガムをセットして、舌を上顎に固定したまま噛みだします。

噛むのに飽きたら、また上顎と舌で挟んで放置します。

しばらく噛んだら、しばらくキープを繰り返します。

こんな感じで練習しています。

ガム一粒でかなり長い時間練習できます。

ガムのいい点はどんなに噛んでも粉々にならない所です。

私は、舌で食べ物を右左に動かすのが癖だったようで、

すぐに舌の上に食べ物を乗せてしまう状態でした。

ガムは噛んでも口の中に散らばっていかないのに、

舌で寄せたり集めたりする必要がないががないため、

無駄な動きをする必要がありません。

ゼツダイエットをスタートしたばかりの頃は、

舌の下に食べ物が入ると気持ち悪かったのですが、

ガムトレーニングをしていたら、

ガムの一部が舌の下に入っても、

気にならないようになりました。

モグモグの間はできるだけ舌を動かさない様にしてください。舌とか口元などの内臓筋は、使いすぎても筋肉痛を起こしませんが、動かせば動かすほどたるんできます。たるんでくると舌が大きくなって噛んでしまうことになります。

人間は食事に時間をかける生き物ですので、やむをえません（と言っても40分もあれば、大丈夫だと思うのですが、実生活では現実そうもいかないのでしょう）。朝しっかり食べて、お昼はできるだけ少量にするなどの工夫をしてみてください。

ともかく、丸呑みが難しいと思うようになったことは素晴らしいと思います。

最近の変化を報告しま〜す。

子供のころから...奥歯を磨くと「オエツ」となってしまうタイプでした。

歯ブラシを奥へ入れるとオエツとなってしまうのは、家族で私だけでした。

これまで...歯磨きはオエオエしながらしてきたのですが、気が付いたらオエツとせずに歯磨きが出来るようになっていました！！

とても不思議です〜。

そして、ウエストが少しくビレてきた気がします。

歯科で型取りしたり、レントゲンを撮影しようとする時、「オエツ」となる人はいます。原因は普段舌が上あごにくっついていないために、上あごが過敏になっているためです。

そして、ウエストがくびれてきたのは、丹田に力がこもってきた証拠ですね。

では、引き続きよろしくお祈りします。

自転車レースの新城幸也選手（写真）がNHKに出演されていたビデオを今更ながらに見たが、何が驚いたかという彼は腹筋を緩めるとほっこりお腹になってしまうことだった。それだけを見れば、だらしなくお腹のたるんだ、そこらのおっさん（私だってそうそう負けてはいないゾ 😊）。しかし、もちろん普段は引き締まったスーパーアスリート。その差は彼の腹筋の強さだと解説されていたが、それにしても驚いた、新城選手どれだけ腹筋が強いんだ！そして、それを見て『勝者の呼吸法』という本を思い出した。残念ながらこの本、呼吸・横隔膜・腹筋・身体能力がバックグラウンドでつながっておらず、スーパーアスリートはほっこりであるということ、呼吸トレーニングで身体能力が上がるという事実で終わっているのが残念だったという印象であるが、新城選手おかげで著者の言わんとしていたことがわかった。

というわけで腹筋を鍛えましょう。と言っても、腹筋に力を込めるだけで、決して動かしてはいけません。なぜなら、それとこれとは別の筋肉だから.....そして、そのための合言葉は『カンペル平面』。これこそがホモ・サピエンスの基本姿勢。そのためにはゼツダイエットで舌を鍛えてください。

（写真はウィキペディアより）

P.S ストレートネックなのに武闘家として有名な人がいるけど、（本当に武闘家を、いやホモ・サピエンスを）やめてほしい。



今まで早食いでもほど気を遣わないと沢山噛めなかったのですがこのやり方試してみたら嫌でも噛んでる事に気が付きました。
是非、これから毎食実践していきたいと思います😊

立位までの赤ちゃんを対象に
遊びと運動を通して
まっすぐな体をつくるサロンを主催しています。
まっすぐな身体作りには
舌がとでも重要な役割を果たしていることを実感し、
参加者の皆さんにお口マッサージをお勧めしています。

美容師さんは、体全体のバランスを整えるように髪を切るので、全身写真を撮りながらカットしてくれます。
その時...何度も「アゴを引いてくださ〜い」言われました(‘艸`)
頭が正しい位置で立てている証拠かな?と嬉しくなりました。
意識しないでアゴを上げている自分に、成長を感じた出来事でした。

顎が上がっているのは
舌が下がっている証拠ですよ。
世界の美容界のトップを走り続ける川島文夫先生は
ヘアカットだけで骨や内臓の位置まで変えてしまいますよ。
頭皮は、全身の皮膚と繋がっているんですよね〜...

私も免許更新の時言われます。
ホモ・サピエンスはフランクフルト平面ではなくカンペル平面にすべきだということはほとんど知られていない。

山下先生も〜言われますよね〜(^^)
写真を撮るときだけ、意識して顎を引くようにすれば良いのだと学びました(‘艸`)

ゼツダイエットをすると舌が上あごにくっついて口呼吸を止めてくれます。
口を閉じても確かに口呼吸は止まりますが、唇は表情筋につられて開くこともあり得ますし、物事に集中すると力が抜けて開いてしまうこともあります。また息苦しさを感じた時にも真っ先に唇は開いてしまいます。
その点、口呼吸をシャットアウトするという点では、唇よりも舌の方が安定し

ているのです。まあ、唇を閉じる訓練をしても生理的につながっている舌も上がりやすくはなりますが、直接舌に働きかけた方が手っ取り早いのです。さらに、舌をあげればよりいいことがあります。皆さんだってゼツダイエットでよく噛んで食事をすることで、美容やお通じにが改善した方もお見えでしょう。さらにタンパク質は消化が厄介ですから、断糖肉食には最適な食事療法です。これからもゼツダイエットをよろしくお願いします。

●講演会「口を閉じれば病気にならない～鼻呼吸で元気生活」

11日[土][祝][後]1時半、宇佐市法鏡寺の宇佐文化会館。「あいうべ体操」を考案した医師、今井一彰さんが呼吸を口から鼻に変えるだけで、さまざまな症状が改善した実例を紹介し、健やかな体づくりについて話す。無料。問い合わせは、市健康課（☎0978・27・8137）。

舌が成熟しないまま年をとると二重アゴで滑舌の悪いおっさんになる可能性があるが、女子の場合はもっと切実である。

さて、男女を問わず世の中には「美人系」（美男子系もあるが基本は同じなのでここでは取り扱わない）と「可愛い系」が存在する。多分、薄々であってもそれに気がついている女子は多いとは思う。けれど男子の場合は両者の区別はちっともできていない。だから女子から見れば「ちょっと可愛いだけ」の女子が美人としてチヤホヤされてしまうことも多いが、本人にとってみればそれはそれで大変でもある。

舌の成熟がないままに大人になるということは、子どものまま大人になるということの意味する。つまり、子どもの特徴を大人の領域に持ち込むことである。ただし美人系だからと言ってそのレベルは色々だし、同様に可愛い系だからと言ってもチヤホヤされるとは限らない。また、いわばそれはキメラとも言えるので、そのバランス次第ではキモさが増してしまうが、そのキモ可愛さが男子の父性本能をくすぐってさらに美人に見えてしまうことすらある。

まず、子どもの第一の特徴は大きな顔である。その昔、二頭身・三頭身キャラが登場するスーパーデフォルテアニメ

(<http://image.search.yahoo.co.jp/search...>)がはやったことがあるが、これは体の割に顔が大きければ可愛く見えるという人間の特性を利用している。体と頭のサイズの単純な比率ばかりではなく、子どもの顔は平面的であるがために顎の幅がそのまま顔の幅になってより大きく見せている。その点、大人の顔は立体感があるために顔の幅が頬骨弓の頂点から頂点となり、おおよそ顔の幅が半分になってしまうのである。なぜそのようなことが起こるかという、それは舌の働きによるものである。舌が口蓋を押すことによって得られる直接的な効果はまず口呼吸を防ぐことであり、歯並びを整えることであるが、その際に舌は顔のど真ん中にある上顎骨を前方へ押し出してしまうという副作用を行ってしまう。これによって、とりわけ鼻翼部分が押し出されて立体的な大人の顔になり、小顔になる。そればかりか鼻筋が通り、上顎骨は眼窩の一部でもあるので、目に影響して目力も増す。つまり舌の成熟無くしては、立体的な美人顔、あるいは小顔への道は開けない。

筋力に勝るアングロサクソン系の人、舌が正しく機能さえすれば7,8才でも大人顔負けの美少女が誕生することもあるが、我々モンゴリアンにはそういう可能性は薄く、どうしても美人が確定するまでには時間がかかる。小学生では美人度が確定できないモンゴリアン女子にとっての難関は、経験的に言って高校卒業時だと思う。別段そこには根拠がないので真偽のほどは定かではないが、その時に可愛らしさをキャリーオーバーできずに可愛らしさをほとんど失ってしまう悲惨な女子もいる。むしろ可愛らしさが溢れ出ている女子の方が危険かもしれない。

だから、少女時代の可愛らしさを例えほどほどでもキャリアオーバーできた女子は恵まれているとも言えるが、それはそれでお荷物でもある。

(女の一生は大変だというさらに続くと思うが.....)



「sdガンダム」の検索結果 - Yahoo!検索 (画像)

Yahoo!検索 (画像) で「sdガンダム」を検索すれば、欲しい答えがきっと見つかります。
IMAGE.SEARCH.YAHOO.CO.JP

可愛らしさは舌の熟成度という要素が絡んでいるが、子供はともかく大人の可愛らしさは舌の熟成度が低ければ低いほど、より可愛らしいという単純なものでもない。熟成度が低すぎてもやはりうまくいかない。結局、身もふたもないが、可愛らしい大人というのもやはり持って生まれたものの影響が大きい。けれど、その才能に恵まれた人も、恵まれなかった人も、舌の熟成度が足りない人はやはりそれなりの悩みがある。

まず、顔の大きさである。子供の顔は体の割に大きいから可愛らしく見えるが、大人になれば大きく見える平面的な顔が悩みのネタになる。中には、生まれつき頭蓋が小さいがために顔が間延びして見えない、つまり、天然の小顔という人もいるが、大人らしく髪をアップにしようとしても、踏み切れずに相変わらず「おさげ」にしている人も多いはずだ。そもそも「お下げ髪」はもともと少女の枕詞である。少女、つまりハイティーンは子供時代の平面的な顔のまま体が大人並みになってしまうので、平面的な顔ばかりが強調されてしまう。つまり顔が間延びして見える。これをカバーするのがお下げ髪なのである。さらに現代では、太い黒縁フレームの「アラレちゃんメガネ」というありがたいアイテムもあるし、伊達マスクもある。これは口元がマイナス要素になっている人にとっては嬉しい流行である。とりわけ、口元からくる劣化（老化）をカバーする効果は大きい。

一方男性の髭も同様な効果があるとも言えなくはないが、間延び感というより

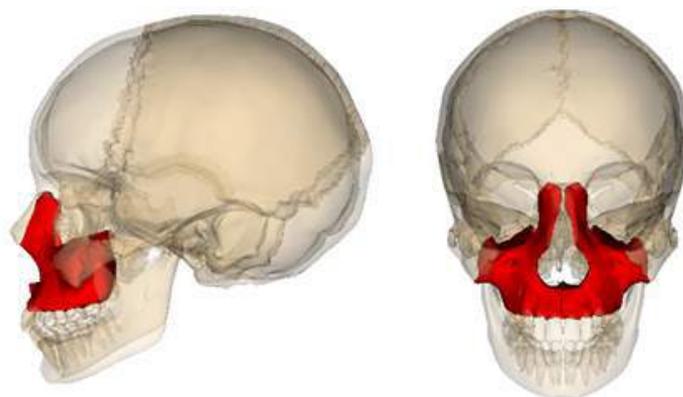
は童顔の男性が髭を蓄える確率が高い。童顔が悪いとは言わないが、やはり「正統派いい男」はハゲていてもやはり「いい男」なのであろう。

Dr.スランプ アラレちゃん放送開始35周年！現在でも愛されるアラレちゃんと鳥山明先生 | RENOTE [リノート]

鳥山明先生のDr.アラレちゃんが今年で放送開始から35周年。則巻博士の家に現れた「んちゃ！」が合言葉の可愛い女の子の正体は実はロボット。ゆかいなキャラクターがたくさん出てくるアラレちゃんの世界を振り返ります。
RENOTE.JP

さて前回は、巷では美人と言われる女優さんであろうとも「いつもオサゲにしているから美人というよりちょっと可愛だけじゃん」なんて調子で楽しんで頂ければ幸いです。男っていうのは「美人」と「かわいい」の区別がつかないの、彼氏にも教えてあげましょう。「じゃあ、小顔でなければ美人ではないのか？」という話になるかもしれませんが、小顔は舌が作り上げるものなので、その機能が正常に働いていなければ小顔にはなれませんし、逆に小顔にならない人は舌の機能に問題があると言えるのです。それに、そもそも舌の力無くしてホモ・サピエンスは誕生しなかったの、舌が正常ではないホモ・サピエンスには、美容や健康の不具合があっても当然なのです。とかく美容と健康は別物と考えられがちですが、医療が発達していない時代では健康を見た目で測っていて、その集大成が美容だと考えられますので、両者は表裏一体なのです。

では小顔ではない人はどうしたら良いのかというと、ゼツダイエットしましょう。たったの一ヶ月で効果があったという人もいましたが、通常は一年ほどすれば、顔を洗うときに手応えが変わってくるはず。皆様、ゼツダイエットで小顔になりましょう。



上顎骨 - Wikipedia

上顎骨（じょうがくこつ）（英名・羅名maxilla）とは、顔面頭蓋を構成する皮骨性由来の骨である。
JA.WIKIPEDIA.ORG

吉永 桃子

5月6日

寝るときもアゴは水平よりも上♡

アゴを水平よりも下に向けると
首にしわができてしまいます。

首にしわができている人は、
日常生活の中で無意識に、首にしわがよってしまう
ポジションで過ごしがち。

起きているときも、寝ているときも
私はアゴの位置が水平よりも上なんです♡

これだけで、美ネック♡w

あなたの日常生活から、
老化しちゃうくせをなくしていきましょう♪



あなたのボディをもっと美しくしたいなら、
あなたの今まで無意識で行っていた
身体の使い方のくせを変えてみてください。
人間の身体は、重力にうまく逆らうと、
機能が向上し、バランスが整うようにできています。
重力のある地球の上に生まれてきたのだから
考えてみれば、当然です。

普段、どうやって歩いているか

立っているのか

座っているのか

この何気ない無意識の動作が、
あなたのボディラインを支配しています。
重力との兼ね合いを無視して身体を使っていると、
身体が崩れてしまうんです。

逆に言い換えると、

「美ボディになれる身体の使い方」というのは、存在するんです。

「骨を制するものはボディラインを制する」

= 吉永桃子のくびれ美人メソッド =

Ichiro 様、ありがとうございました。ここではまだ取り上げていなかったと思いますが、これはゼツダイエットと関連が深いことです。ですからシェア元の 吉永 桃子 さんのご意見には全面的に同意します。

さすがの女優さんでも首のシワはつい放置してしまいがちなので、いくら若作りしても歳は首筋でバレるものなのです。いや、その前に女性の首筋はモディリアーニの絵のようにシュッとしていた方が素敵です。（添付の画像はFacebook『Amedeo Clemente Modigliani - Türkiye』からのコピー）

ではなぜゼツダイエットと首筋が関係するかというと、舌がしっかり立てば首の筋肉の力が抜けるからです。すると首がシュッとしますし、頭の重心が背骨の上に乗ってくるために自ずと顎が上に向くのです。吉永 桃子 さんのような方にも舌の秘密を知ってもらいたいと願っています。



鉄不足も食いしばりの関係を訴えている歯医者さんは多いですよ

食いしばっていると
異常に筋力を使うので
カルシウムも鉄も消費してしまうと思われま

食事くらいで割れる歯なんて、歯として失格でしょ。
噛むからアカンのです。

下顎安静位って習ったのに、いつとってるの？
咬合調整っていつのための咬合を調整してるの？
食事？TCH？

て、私ですら疑問なのに、もっとエライ先生方は何1つ解明してくれてないんですよ～

スウィング理論なんて、うつぶせ寝のための咬合調整じゃないかと思ったりします。

安静位を作ってよく噛めば、歯は移動しやすくなりますので、咬合問題なんて発生しやすいのです。咬合論を振りかざしている暇があったら安静位を作るように指導すべきです。

安静位を作るにはゼツダイエットですよ。
その前に、舌剥がしも必要な場合もあります。

TCHの連中はそこが全くわかっていない。まあ、鉄不足も否定できないかもしれないが、クセを病因のように捉えているのは真性のバカです。

ガムで歯が悪くなるのでは無く...

くいしばりから
解放されたいから
ガムを噛んで
動かして要るのです。

マウスピースもガムと同じ？

歯も生えていないのに
くいしばり
乳首を噛んで哺乳する子が増えていますね
歯茎が腫れ
萌出も遅くなり
その後の歯列も悪い様に感じます。



写真の赤ちゃんも
舌根部が癒着して動いていないんですよ～

改善方法は

授乳前の舌のマッサージと
縦抱き授乳と

ウナジを引き伸ばし
乳首を下から入れ
嚥下させる事だと思います。

横抱き授乳では
一生、真っ直ぐな
口の開閉は出来ない！

とまで感じます。
m(_ _)m

トイレでひと仕事するときには、顔をしっかりと上に向け、舌を上あごの中に押し込んでから力を込めてみましょう。幸運が訪れるかも??

今上顎に舌をつけてるんですが力が入って。

上顎に舌を貼り付けるような感じなんですか？

上顎に舌の先をくっつける形になります。舌の筋力がついてくるとリラックスした状態でその位置をキープできますが、やり始めは筋肉の緊張があるかもしれません。

あいうべ体操など、舌筋肉を鍛えながら同時に疲れを取る運動をやりながらだと、やりやすくなると思います。

一番は慣れと日数なので、焦らずやってみてください。

かつて流行したスプーン曲げ。その種明かしはあらかじめスプーンを曲げて折れやすくしておいてから、人前でさも超能力で曲げたように見せるというものだったらしいという話があります。ではなぜスプーンを曲げると根元から折れるのかと言うと、スプーンのすくう部分はドーム型に膨らんでいるために構造的に大変丈夫だからです。

さて、舌を上あごに当てるときには、舌を手前に折り返すようなヨコ巻きと、舌の左右を持ち上げるタテ巻きを同時にすると、舌の表面は味噌汁をすくうオタマの形になります。そして、それを上あごに押し付けるとオタマが潰れてスプーン状になります。この形状こそが上あごを支えられる秘密なのです。

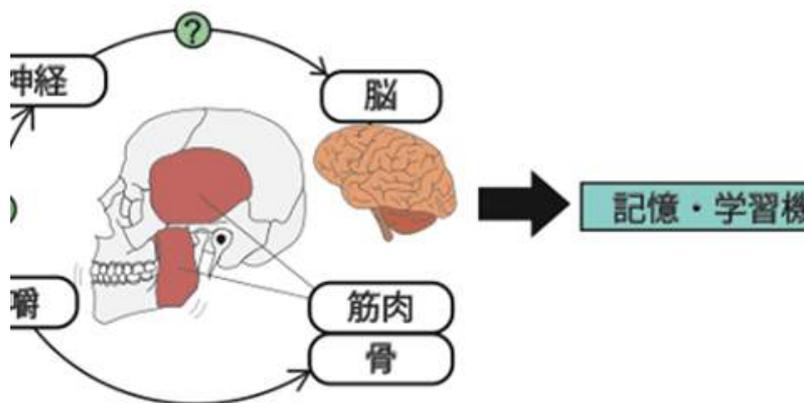
ところが問題は舌のタテ巻きができない人が意外と多いことです。そう言う場合は、鉛筆のような棒を舌に乗せ、舌の左右を持ち上げてそれを包むトレーニングをしてみましょう。少しできるようになれば、上あごや唇でズルをしても構いませんので、暇なときにやりましょう.....といっても、あまりにも「忘れた」と言う人が多かったので、「メシのたびに思い出せ」と言うのもゼツダイエットの背景にはあります。なお、咀嚼中に舌が上あごから外れるのは普通ではありませんから、そう言うことがないように心掛けてください。ゼツダイエットは史上最強の舌トレーニングですので、この心掛けだけでも縦巻きがやりやすくなります。

さあ、美味しくトレーニングしましょう。

たて巻きは出来るようなので練習します。

咀嚼中舌が上にあることは今までなかったので慣れるまでかかりそうです^_^

いやでも噛めるゼツダイエット。(字余り)



マウスモデルで咀嚼刺激の低下が記憶・学習機能を障害するメカニズムを解明 —よく噛むことが成長期の高次脳機能の発達に重要である可能性— | お知らせ | ...

AMED.GO.JP

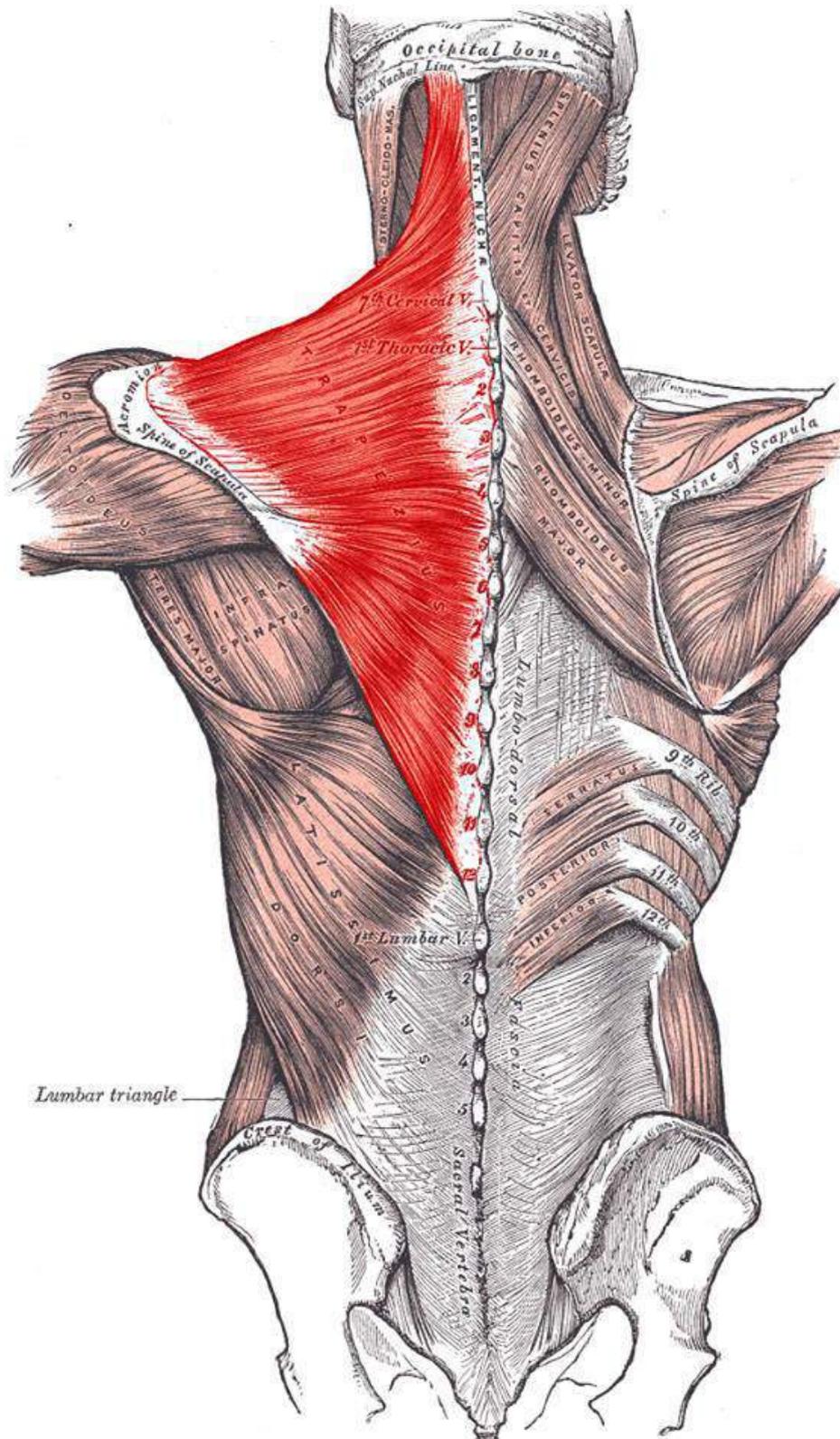
もしもお子さんが舌打ちをしていますが、無下に辞めさせないでください。最近では下品なもの、他人の気分を害するものとして、辞めさせてしまうお母さんもいますが、舌打ちは正しい歯並びを育成するために歯科医院でも行われることもある立派な舌トレなんです。そもそも小さなお子さんがやっても、それは遊びだとみなされるでしょうし、そうは思われたい歳になる頃には舌打ち遊びにも飽きてしまっているでしょう。ついでにですが、舌打ちはゼツダイエットのためのトレーニングにもなりますので、大人も短く鋭い音が出るように練習しましょう。



舌打ちは表現としては「チッ」ではなく、「ツッ」が正しかった
<http://seiga.nicovideo.jp/seiga/im2332266>舌打ち(したうち)とは
 舌と口腔を使って音を出す、人間の行為のひとつである。Wikipediaより画像のとおり
 INS-MAGAZINE.NET

僧帽筋は背中・肩・頭に分布する大きな筋肉で、肩こりの原因になる筋肉とも言われています。一方で姿勢を維持する筋肉であるという人もいますが、これは大ウソです。もしそうだとしたら肩こり症の人ほど姿勢が良くなってはなりません、むしろ現実とは逆です。本当に姿勢が良く体のバランスが取れている人

は僧帽筋は解放されているものです。そして、そうなれば頭皮も僧帽筋から解放されるので毛が立ってくるものです。それには舌が常に上あごにくっついてする必要があります。最初からできる人は少ないとは思いますが、諦めずにゼツダイエットで毛を立てましょう。



小さい頃にこういう遊びをしておくべきだったのよ。
やれない大人は頑張りましょう。



1. シアノバクテリア

太古の海は豊かな生命を育みましたが、その一方で地上は荒れ果てていました。当時の地球に酸素はほとんどなく、地上には強い紫外線が降り注いでいました。そんな地球を変えたのは海の中のシアノバクテリアという細菌でした。この細菌は葉緑素を使って水と二酸化炭素から酸素を作り出し、大気の組成を変えたばかりか、その上空にオゾン層を作って強すぎる紫外線を吸収してくれたのです。そして自らも植物として地上にも進出して行きました。シアノバクテリアが作り出した酸素は生命が躍進するため恵みのように思われるかもしれませんが、酸素は反応性が高いために当時の多くの生命にとってはむしろ有害だったのです。中には酸素が届かない環境に逃げ込んだ細菌もいました。そんな細菌の末裔は嫌気性菌として、みなさんの口の中にもきつと住み着いていることでしょう。その一方で、危険な酸素を逆に利用してより多くのエネルギーを生み出すことに成功した細菌もいたのです。すると、酸素を利用できない生物の細胞の中に、酸素を利用できる細菌が入り込みミトコンドリアとして住み着いてしまうという前代未聞の事態が起きました。そのおかげで、生物はミトコンドリアと酸素を利用して、従来の何倍ものエネルギーを得ることに成功したのです。すると多くの生物は多細胞化し大型化していく道を探ったのです。

2. 地上へ

植物の地上進出に続いて、ミジンコなどの鰓脚類は昆虫となって地上にやってきました。そして最後に地上にやって来たのは魚でした。その魚がやがて人類にまで進化できた秘密は脊椎にあります。脊椎は柔軟性がありながらも圧縮には強いという特別な骨です。魚はこの骨の左右に筋肉を取り付け、それらを左右交互に使うことで、縮まない脊椎を軸に体全体をたわませることに成功し、その動きを尾びれに伝えて水をこぐことで、かつてない運動性能を手に入れました。そして、その運動性能と脳脊髄神経系という高度な神経系を背景に魚は水中の覇権を握るばかりか、上陸を果たした魚の末裔たちは人類として地上をも支配することになります。けれども確かに母なる海の中で基本は出来上がっていたものの、地上の重力を克服し 直立二足歩行を確立するまでの道のりは簡単ではありませんでした。

3. 上陸後

魚は地上で暮らすうちに手足が生えて両生類へと進化しましたが、両生類は皮膚も卵も乾燥に弱かったために水辺から離れることができませんでした。そこで彼らはさらに進化して爬虫類になると、皮膚も卵も乾燥に強くなり水辺から解放され、内陸部にまで生活域を広げることができました。それどころか、恐竜に進化した

爬虫類は二足歩行で地上を我が物顔で疾走していたばかりか、爬虫類の一部は鳥となって空をも支配しはじめたのです。もしそのまま恐竜が生き残っていたら、今でも地球を闊歩していたはずですが、巨大隕石の落下という天変地異により恐竜は絶滅してしまいます。そんな時期の前後に誕生し、恐竜に代わって地上を制覇したのが哺乳類でした。

4. 哺乳類

恐竜からすれば哺乳類は格好の餌食になるので、巨大隕石で恐竜が絶滅してくれなかったら哺乳類の方が絶滅していたという説があります。けれど、そうとは限らないかもしれません。まず両者の大きな違いは胎生と卵生です。もし環境が悪化しても、胎生ならばお腹の中の子どもと一緒に新たな場所へ移動できますが、恐竜は住みにくくなった場所に卵を残して移動して行ったはず。その上、羽化までの期間はプロトケラトプス（体長2m程度）で83日、さらに大きなピパクロサウルス（身長約9m）では約171日と予想以上に時間がかかってしまうことや、子どもの成長もさほど早くはなかったはずだという趣旨の論文が2017年フロリダ大学から出されています。鳥も体が大きくなるほど羽化までの期間が長引く傾向にあり、ニワトリで3週間、ダチョウでは6週間ですから恐竜の卵が羽化するまで何か月も掛かっても不思議はないかもしれません。けれどダチョウ（体高230cm）は先に挙げたプロトケラトプスに比べてさほど大きさに差がないのにもかかわらず羽化までの期間を半減させています。おそらく鳥は抱卵すれば羽化までの期間を短縮できることに気がついたのでしょう。さらに鳥は飛べないヒナを育てますが恐竜はそのようなことはしなかった言われています。つまり、命のつなぎ方が魚と同じなのです。水中でも地殻や気象変動の影響はあったでしょうが、地上ほど激しくはないので、魚は産みっぱなしでも良かったのでしょう。けれど、巨大隕石というイベントがなかったとしても、地球に襲い掛かった幾多の環境変化に対して恐竜が現代まで生き残られたかどうかはいささか疑問に思います。
<http://aasj.jp/news/watch/6325>

1月7日：恐竜の卵の孵化期間（米国アカデミー紀要掲載論文） | AASJホームページ

AASJ.JP

5. お腹の肋骨

お腹の肋骨は爬虫類にとっても微妙な存在だったらしく、ワニも恐竜もお腹の肋骨は脊柱からガストラリア（腹肋骨）として独自しています。もしも恐竜が今でも生き延びていたらガストラリアが退化した恐竜が出現していたかもしれませんが、水辺でノロノロと生活するワニが突然変異してガストラリアをなくしてしまうことは考えにくいのです。空中ブランコの安全ネットのようなガストラリアの形からして、腹部の肋骨が内臓を支えることに特化したとも考えられますので、ワニもそれを採用したのかもしれませんが、肋骨でもガストラリアでもやはり体の柔軟性を奪う構造物なのです。ですから、地上を疾走する恐竜には腹部の肋骨は脊柱から独立したガストラリアといえども、邪魔だったかもしれません。つまり、腹部の肋骨は内臓を支えるという合理的な構造物である反面、体が硬くなって動くにくくなるという欠点も持ち合わせているのです。

その点、哺乳類は胎生の関係で腹部の肋骨をあっさり捨ててしまいました。もしも哺乳類を生んでしまった爬虫類のお母さんがいたとすれば、おそらく子どもにこう尋ねたでしょう。

「お前、お腹に骨がないけど大丈夫なのかい。」

「うん、骨の代わりに筋肉を鍛えてなんとかやっていくよ。少々食欲旺盛にはなったけど、身軽になってベリーダンスも踊れるようになったんだ。」

と、嬉しそうにお母さんに答えたことでしょう。

<http://blog.goo.ne.jp/th.../e/ea852e2293d62bfe978f2088c4063c3e>



「ティラノサウルス 肉食恐竜の世界」その4 - 肉食の系譜

獣脚類を中心とした恐竜イラストサイト
BLOG.GOO.NE.JP

6. チータの走り方

速く走るためには足を早く動かさなければならぬのですが、だからと言って足そのものに大きな筋肉をつけて重くしてしまえば、速く動かすことが難しくなります。ですから哺乳類最速のチータは。足には必要最小限の筋肉だけを残し、背すじを伸ばすための背筋群と体を丸めるための腹筋群で足を駆動します。走るチータといえば見事に背すじを伸ばした姿勢で空中へと舞い上がる躍動感あふれる姿を思い浮かべますが、その次の瞬間は前足から着地して今度は前足を支点に大地を蹴って再び空中へと舞い上がります。その間に体を目一杯丸めて後ろ足を前足の前へと引っ張り込みます。後ろ足は引っ張り込まれながら、少しでも前方の地面を捉えようとしてまっすぐ前へと伸びて行きます。後ろ足が再び地面に着地すると同時にくるぶしを回転させながらひざを曲げ、着地ショックを和らげることで勢いを削がないようにします。そして背すじを伸ばしてゆくと、それに煽られて骨盤が回転し、それによって大腿骨も回転し、それと同時に膝はさらに曲がって行きます。足が骨盤の下を通過しようとする時には最大限にひざが曲がりますが、このとき大腿骨の回転をしっかりと大地に伝えるには程よい角度になっています。つまりこの角度によってたわみそうなほど細いスネの骨でも圧縮力なら耐えることができるので、そのぶんすねを軽量化できるわけです。そしてくるぶしも曲がっていますが、おそらく、つま先が地面をしっかりと捉えられる角度に保っているのでしょう。ですからもしも、チータがスパイク・シューズを履いたとするならば、くるぶしの角度も違っていたかもしれません。やがて足が骨盤の下を通過し終わると、徐々にひざとくるぶしを伸ばしていかなければなりません。ひざは大腿骨の回転力によっても引き伸ばされますが、くるぶしを伸ばすにはやはり足の力を使わなければなりません。とはいえ、胴体は慣性力によって進んでいますから、その慣性力が下がらないように力添えしてやるだけで、大きな推進力に変換されます。また、軽い足先を太ももとスネの筋肉で駆動すれば急加速も可能ですので、くるぶしと足先の伸びは意外と重要な部分です。

7. 爬虫類の歩き方

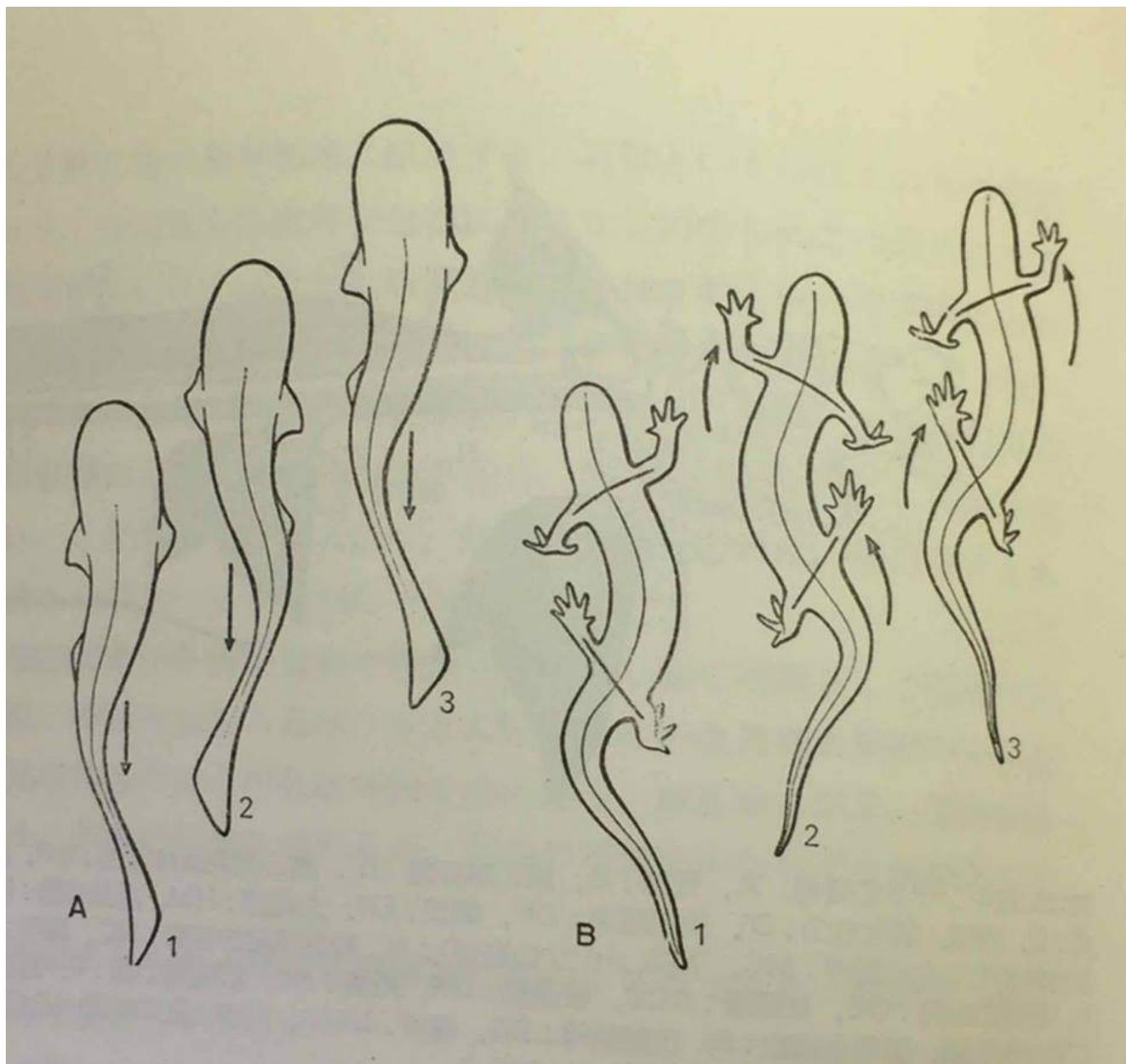
前回はチータの走り方であったが、爬虫類の歩き方も見ておきましょう。爬虫類といっても、蛇のように足のないものもありますが、やはり典型的なのはトカゲでしょうね。トカゲは意外に素早く移動できるので「走れない」というには失礼であるが、「走る」は「歩く」の延長線であり特別走るというモードを持っていないように見えます。そこでどうやって歩く（走る）かということ、四つん這いで右手左足で体の支えながら浮いた左

手右足が前に出るようにすれば背骨がくねります。そして、その左手右足を地面に下ろして、今度は右手左足を浮かせて反対側に体をくねらせると、浮いている右手左足が前に進むというのを繰り返しているようですが、これは図を見ていただいた方がわかりやすいでしょう。要するに体を左右にくねらせて進む様子は、泳ぐ魚と基本的には同じ動きなのです。では同じトカゲでもエリマキトカゲは走るときには二本足になるので、歩くとは別に走るというモードを持っていると言えます。ではどうやって走っているかといえば、やはりこれも左右に体をくねらせることで前進しているのです。膝を横に向けて踏ん張って立っているエリマキトカゲが体をくねらせれば、片足が上がると同時に体も持ち上がります。これを使って進んでいきます。

さて、これから走ろうとするエリマキトカゲは、体の重心をやや前寄りにすれば、体は前のめりに倒れようとしていきます。つまり体が落ち始めるのですが、そうならないように体をくねらせることで足を伸ばしていきまします。それが推進力になるという訳です。そして引き足が限界になれば今度は逆に体をくねらせて反対側の足を使いますが、勢いよく後ろへ飛ばされた足先は円を描いて戻ってきます。その様子はギャクマンガのように足が回転して前進しているように見えますので、これが走るエリマキトカゲの走る姿が微笑ましく映る原因かもしれません。しかし、完全な円ではなく、後方の大きな円と前方の小さな円を直線で結んだような形になります。

さて、前回・今回と合わせて何が言いたかったかと言うと、哺乳類になると背骨の使い方が、大きく変化したと言うことです。チータは横から見るとダイナミックに体を動かしているのですが、エリマキトカゲは足だけが回転して進んでいるよう見えます。ではチータが爬虫類のように体をたわませていないかと言うと、そんなことはありません。左右交互に足を順番に着地させるには体を左右にたわませる必要があるからです。つまり柔軟に曲がる背骨を生かして、それを上下左右に立体的に動かして走ることができたのが哺乳類なのです。とはいえ、足の力をほとんど使わないで背骨をくねらすという単純な動きを重力をも巧みに利用しながら推進力に変えてゆくエリマキトカゲもあつぱれですね。

https://www.youtube.com/watch?v=ZneBb_dB0eg



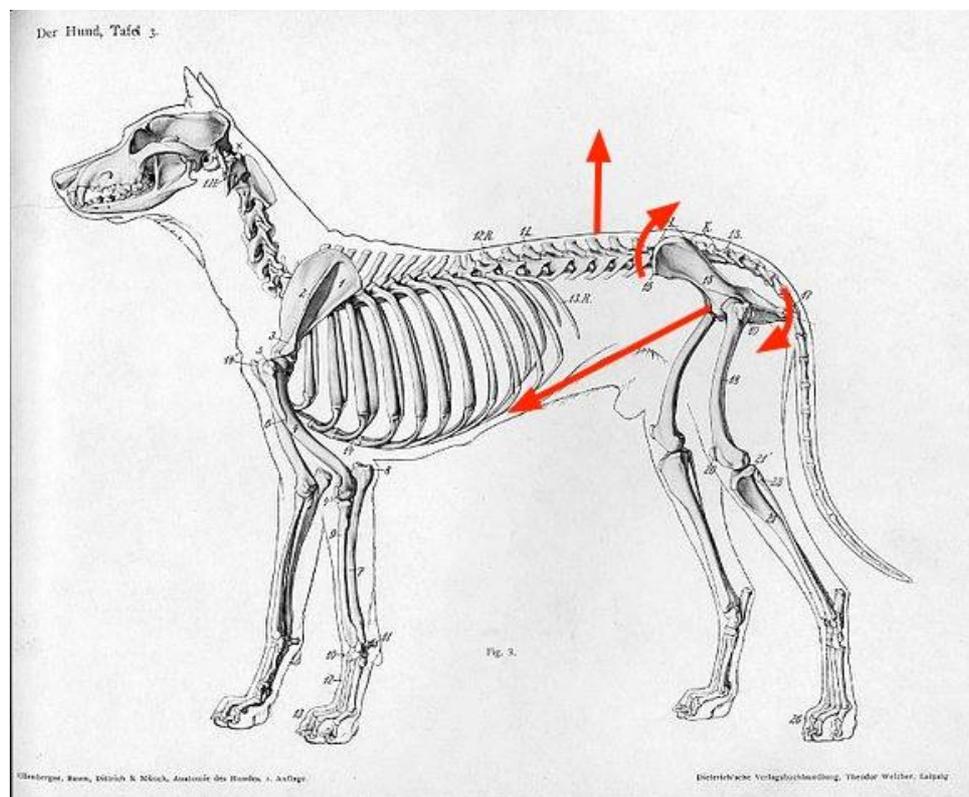
8. お腹の肋骨をなくした四足歩行哺乳類の立ち方

哺乳類は胎生のためにお腹の肋骨をなくしてしまいました。そのおかげでチータは背骨を立体的に動かして走ることができるようになったのです。とは言え爬虫類は爬虫類で二足歩行をする恐竜を生み出し、彼らがかなりのスピードで走ることができたとする説もあるので単純には比較できないにせよ、その柔軟性から生まれるスピードは哺乳動物が生き残る武器になったのは疑いようのない事実です。

しかし、腹部の肋骨をなくしたことで、困ったこともありました。それが姿勢の維持です。爬虫類は肋骨のおかげで丸まったり反ったりすることが難しい体ですが、逆にたわみにくい体は四つん這いでも努力することなくまっすぐに立つことができます。一方、四足歩行哺乳類は腰椎の柔軟性が仇となり、内臓をぶら下げている腰椎が垂れ下がってしまうのです。ところが一部の例外を除き実際はそういうことにはなっていません。とりわけ芝犬の立ち姿は背中もお腹も垂れ下がることがないばかりか、むしろお腹は引き締まり、その立ち姿に凛々しさすら感じてしまいます。図を見ていただければ良いのですが、腹筋で骨盤を引っ張り込めばそれにつながった背骨が煽られて腰椎が持ち上がります。芝犬のあの立ち姿は腹筋のおかげなのでしょう。

けれど、世の中にはデブ猫もいます。失礼ながら彼らは腹筋で頑張っ立っているとはとても思えません。が、どうやって立っているのでしょうか。では逆に犬や猫が腰椎を垂らす、つまりいわゆるノビをするには脚を後ろへ伸ばす必要がありますが、逆に言えば後ろ足を引っ張りこんで立ちさえすれば、背骨をまっすぐにしておくこともやはり可能なのです。「なーんだ、腹筋を使う必要はないんじゃないか」と思うかもしれませんが、お腹よりも脳みそが大事と思っているのは人間ぐらいのもので、動物にとって一番大切なのはお腹なんです。動物は栄養を取り込めなくては生きてはいけません。そもそも脳みそなんて、消化器のために発達したよ

うなものです。その大切なお腹を守ってくれる肋骨をなくしていいわけがありません。その代わりに哺乳類は腹筋を発達させたと考えるのが自然ですから、やはり基本は腹筋で立つことなのでしょうね。



9. 立つだけでも大変

お腹の肋骨をなくした哺乳類は立っているだけでも、筋肉のサポートが必要になりました。けれどそのおかげで筋肉から常に熱が発生し、恒温動物になれたのです。すると、気温とともに爬虫類の活動性が下がる夜間にも活動できるようになりました。それと同時に耳や眼を発達させる必要もありましたが、その情報処理器官である脳も発達したはずです。こうした理由で爬虫類の間隙について食料を調達できるようになりました。けれど、その反面、体温を維持するためのエネルギーが必要になりました。そこで哺乳類は咀嚼を始めたのです。

爬虫類は獲物を丸飲みにします。咀嚼が当たり前である私たちの口と鼻との間は骨によって仕切られています。ところが爬虫類は口腔と鼻腔との境目が曖昧なのです。下手をすれば上あごに穴が空いていて鼻腔とつながっていたりすることすらあるそうです。このため、食べ物を細かく咀嚼してしまえば、それが鼻腔へ逆流して詰まってしまう恐れがあります。だから、爬虫類は獲物をそのまま丸飲みするのです。ところが丸飲みは消化に時間がかかり過ぎてしまう上に取り出せるエネルギーも限られてしまいます。とりわけ草食動物は消化管内の微生物に草を与えて増やし、増えた微生物をタンパク源として利用するという他人任せ、いや微生物任せの生き方なので、よく噛んで微生物の機嫌を取っておく必要があります。そして腹筋からの熱は微生物が働きやすくするためにも都合が良かったのです。

というわけで、腹部の肋骨をなくしたために立っているだけでも筋肉のサポートが必要になった哺乳類ですが、そのデメリットをメリットに変えて生き残ってきたのです。

10. エデンの園

爬虫類は水辺から内陸部へと進出を果たしましたが、哺乳類は体温と毛皮によって寒冷地にも進出することができました。もちろんペンギンもいる鳥類だって負けてはいませんが、哺乳類は事実上地球を制覇したと言ってもよいでしょう。一方恐竜は絶滅してしまいました。恐竜だって羽毛に覆われ体温を持つものがいたらしいのですが、恐竜だけがなくなってしまったのです。その理由はわかりませんが、地球にはかなり厳しい時代があったのは確かだったのでしょう。けれど、やがて地球環境が回復すると、背の高い木々が密集した熱帯雨林が出来始めました。そして、その木々に住み着いた哺乳類がいました。サルです。

木の上なら葉っぱや木の実も採取できます。トカゲだって木登りはできますが、柔軟な体を生かして枝から枝へと飛び移ることができたサルにとって、敵がほとんどいない木の上はまさに地上の楽園だったはずですが、しかし、再び地上に舞い戻り二足歩行を始めた奇妙なサルがいました。ニンゲンです。

第一の疑問はなぜ地上に舞い戻ったかです。まあ、おそらく地球環境の変化で熱帯雨林が縮小し、やむおえず楽園を追出されたのでしょうが、別の動機があったのかもしれませんが。もう一つの疑問はなぜ二足歩行を始めたのかです。サルは器用に二足歩行をすることができます。けれど、子猿が面白がってするのを除けば、長い距離を移動するときには二足歩行することはなく必ず四足歩行をします。おそらくサルにとっては四足歩行の方が楽なのでしょう。ではなぜヒトは二足歩行を始めたのかです。

よくある話は、空いた手で道具を使うためという話です。けれど、道具を使えるのはヒトという優秀な種族だけだと思込んでいるウヌボレ屋のニンゲンよりサルは賢いらしく、サルもそこそこ道具を使うことができるそうです。立ち上がった方が体に当たる日光を減らすことができるからだという人もいます。今では二足歩行をするペットの動画はたくさんありますが、残念ながら「うちのポチは日差しの強い夏場だけは二本足で散歩をするのよ」という話は聞いたことがありません。そして、2012年には京都大など日英米ポルトガルの国際チームは、貴重な餌を大量に運びたいとき、両手で餌を抱え2本の足で歩く確率が増えることを発表しました。だとすると、地上には美味しいものが転がっていたのかもしれませんが。それはおそらく肉食獣の食べ残し（死肉）だったのでしょう。いくら肉食獣でも大きな骨まで食べることはできません。けれどサルならそれを石で砕いて骨髓液をすすることができ、豚骨から美味しいダシが出るように、骨髓液もやはり美味しかったのでしょうし、それは血液の材料でもあるため栄養バランスも優秀です。それを欲深く持ち帰るうちに二足歩行が定着したのかもしれませんが。他にも当時の地形は二足歩行の方が有利だったという話もありますが、誰も見てきたわけではないのです。

<http://www.asahi.com/eco/news/OSK201204170062.html>

チンパンジー、欲張ると二足歩行 4カ国研究チーム発表

...
ASAHI.COM



11. 大後頭孔

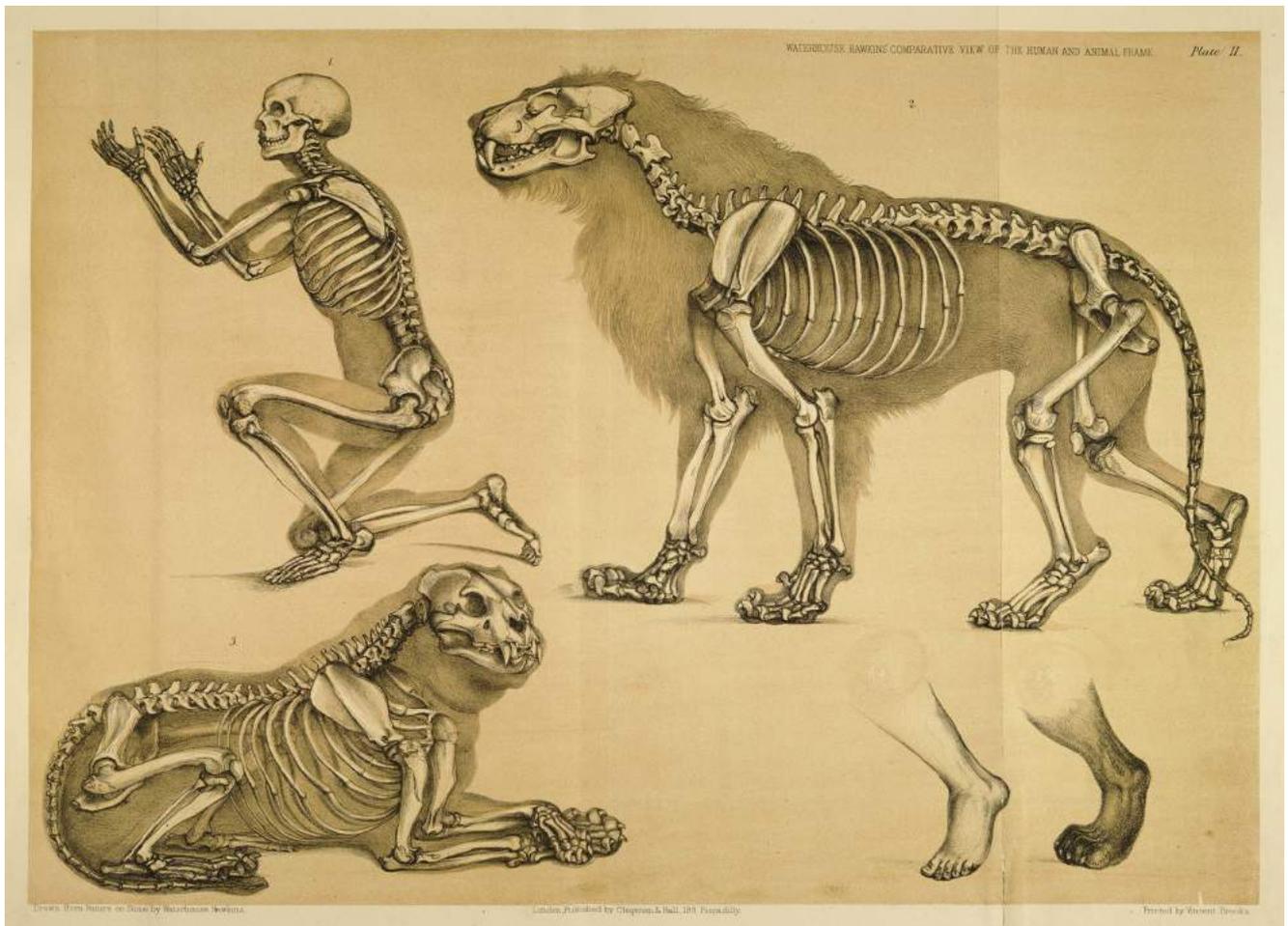
二足歩行を始めた動機は何にせよ、一つの疑問が持ち上がります。それは四足歩行で槍や斧を狩場まで持っていき、獲物を仕留める段階で立ち上がったのか。朝は四足歩行で移動し、日差しが強くなると二足歩行を始めたのか。死肉を探し出すまでは四足歩行をし、それ持ち帰る時には二足歩行をしたのか。云々。

ところでその動物の姿勢は、大後頭孔の位置で決まります。大後頭孔は、頭蓋から延髄が出てくるための穴で、その先は脊髄、そしてそれを保護する脊柱へとつながります。このため、大後頭孔が頭蓋の後ろにあれば、そこから背骨が頭蓋から水平に伸びていくと考えられるので、その動物は四足歩行していることとなります。この点、ニンゲンは大後頭孔が頭蓋底にありますから、頭蓋から垂直に背骨が伸びていくことになるので、立ち上がって二足歩行をするのが自然なのです。その点、サルは四足歩行動物とニンゲンとの中間の位置に大後頭孔があります。このため、背骨は頭蓋から斜めに連なることになるので、長い手を地面につけて背骨を斜めにした四足歩行の方が、しっくりするのでしょうか。つまりサルが四足歩行から二足歩行へと完全移行するには、大後頭孔の移動が必要なのです。

これらの問題を一気に片付けることができるのが、ネオテニー説（幼形成熟、幼態成熟）です。これはチンパンジーの赤ちゃんの姿が人間に似ていることから提案されました。サルは子どもが飲み込みやすいように背骨を立てて授乳しますから乳首を吸う子どもは顔を背骨とは直角に向けなければなりません。その姿勢はむしろニンゲンに似ているので、サルの赤ちゃんがそのままの姿で成長してニンゲンになったとする説です。つまり突然変異ですね。

ネオテニー説は数ある学説の一つに過ぎませんが、サルは地上に降りたからといって単純に二足歩行を始めるわけではありません。例えばゴリラはその大きさゆえに木の上に帰って寝るわけでもなく、そのほとんどを地上で過ごしていますが、走る時を除いて普段は四足歩行をしています。何も地上に降り立ったサルは進化の流れに乗って自ずとニンゲンという坂の上の雲を目指すものではないのです。その点、突然変異という致し方のない事情が起こってしまったサルは「（大後頭孔が移動したので）立って歩いた方が楽じゃん！」と思ったのではないかと考えた方が自然かもしれません。

<https://www.youtube.com/watch?v=wpyZ4u6BIM8>



12. 階段を「上る」から「登る」へ

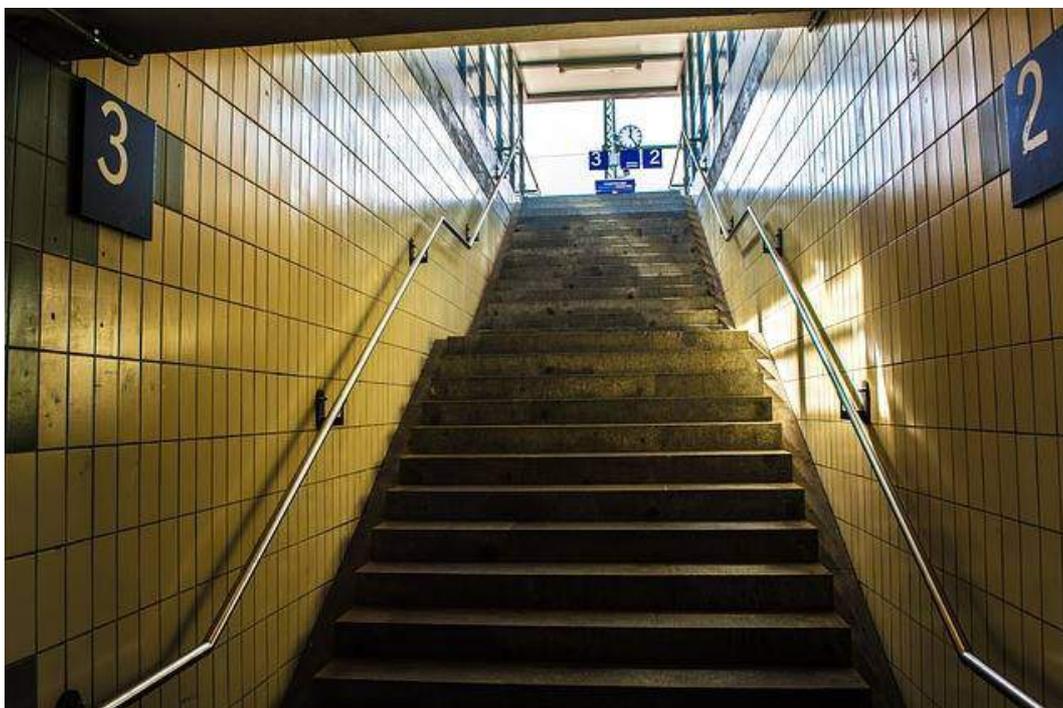
さて、皆さんは駅の階段（駅とは限らないが）をどうのぼっていますか？上の段に足を乗せ、その足の膝(ヒザ)を伸ばすことで体を引っ張り上げたら、後ろ足を膝を曲げながら次の段に載せるという作業の繰り返しだと思ってはいませんか。私が観察する限り、そうやって階段をのぼっている人は決して少なくはないと思います。そこで、今日から階段を「上る」より楽な「登る」を試してみたいかがでしょうか。そのためのコツは二つあります。

その1つ目は上の段に足をかけたら、思いっきり重心を前に移動させることです。前足の親指の付け根にある母趾球という膨らみの上に体重を集中させ、踵(かかと)が浮くほどに上半身を前のめりにします。これだけのことで、あなたは階段を仮想的に登ったこととなりますから次にやることは、後ろ足を引き上げて次の段に載せるだけなのです。

2つ目のコツは、骨盤ごと後ろ足を持ち上げることです。なんだか逆に大変そうに思いますが、そうすれば後ろ足を持ち上げる力が骨盤を介して前足で階段を押し付ける力にもなるので無駄がないのです。

これらが正しく出来ているときには、背骨がくねって左右のお尻が交互に上下しているはずですが、傍目にカッコ悪いと思うかもしれませんが、こうした登り方をしていればスポーツの体や老けない体を作る基礎になりますし、太ももの脂肪にも効果がありますのでちょっと気になる女子も恥ずかしがらずに、少なくとも次回の種明かしまではよく練習しておいてください。

写真：pixabay/Acatana



13. すべての教育は「洗脳」である（光文社新書 2017年）

たぶん、前回の話の方法で皆さんは今までよりも楽に階段を登ることができるようになったと思いますが、いかがでしょうか。だったら、なぜそういうことが起こったのでしょうか。それは、手のひらで太ももを横からはさみながら再び階段を登ってみるとわかります。膝(ヒザ)の曲げ伸ばしだけで普通に階段を上る時は力が太ももの前を抜けるのですが、前回のやり方で階段を登れば力が太ももの後ろの方にも抜けるのです。つまり、前者では太ももの前にある大腿四頭筋だけが使われるのに対して、後者は後ろ側にあるハムストリングという筋肉も使われるようになるからです。

「これだから素人は困るんだ(^v^)!」

と、お医者さんは笑はずです。なぜなら、大腿四頭筋は膝を伸ばす筋肉であり、逆にハムストリングは膝を曲げる筋肉だと教科書に書いてあるので、階段をのぼる時にハムストリングは使われるわけがないということになるからです。けれど、体重を母子球（親指の付け根）に乗せ、それを押し付けるためのヒラメ筋（スネの骨のすぐ後ろにある筋肉）に力が入るとハムストリングは膝を伸ばす筋肉に変化するのです。なぜそんなことが起こるのかは、教科書ではなく芝犬の立ち方を思い出するのが手っ取り早いはずですよ。

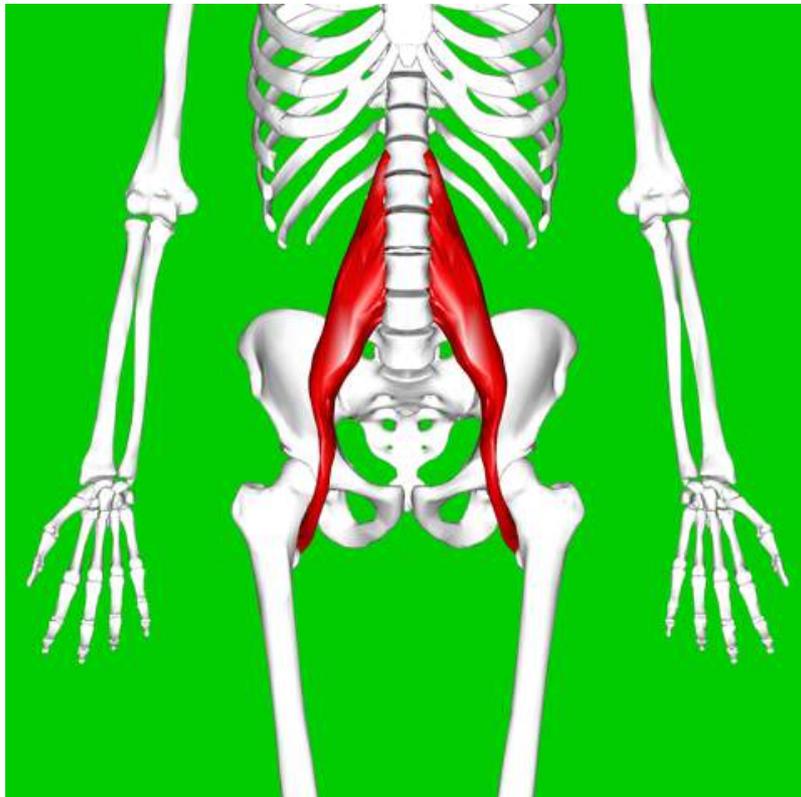
さて太ももの前にある大腿四頭筋と後ろにあるハムストリングとでは、アウターマッスル（表層筋）とインナーマッスル（深層筋）という違いがあります。インナーマッスルはアウターマッスルを補助し、そして姿勢を維持するための筋肉ですので、少々不器用でも疲れにくくて筋肉痛を起こしにくい丈夫な筋肉なのです。次に骨盤ごと足を持ち上げる筋肉は腸腰筋（大腰筋と腸骨筋の総称）ですが、これこそ体の内部にあるという点では疑う余地のないインナーマッスルです。その一方でヒラメ筋がインナーマッスルであるかどうかは意見が分かれるところですが、そもそも芝犬がその肉球を地面に押し付けるのに使っている筋肉ですから、姿勢維持筋としても間違いはないでしょう。

この階段の登り方は、やがて取り上げる予定の「立ち方」「歩き方」の基礎になりますので、できればエスカレーターを控えてハムストリングを鍛えておいてくださいね。

芝犬：pixaboy/kamots

大腰筋：By Anatomography – en:Anatomography (setting page of this image), CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27639336>

腸骨筋：De Anatomography – en:Anatomography (setting page of this image), CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27547545>





14. 二酸化炭素

「酸素で疲労回復！」とか「達人が教える呼吸法で全身に酸素を！」とか言われたらどう思いますか。人間はすでに持っている知識や常識を突かれるとすごく弱いのです。呼吸は二酸化炭素を出して酸素を取り入れるという知識が下手にあるがゆえに、「酸素=必要、二酸化炭素=不要」と単純に考えてしまいがちなのですが、詐欺師はその思い込みを足がかりに、あなたの心の隙間に入ろうとします。

そこで、まずは学校で習った二酸化炭素の知識を思い出しましょう。

- 二酸化炭素は水に溶けやすい

コーラにサイダー、そしてビールやシャンパンなど、炭酸飲料は沢山あります。ちょっと下火にはなりましたが、ハイボールがブームになった時には家庭で炭酸水ができる装置がかなり売れました。それは凝った装置ではなく、単純に水のボトルに二酸化炭素のボンベをつないでおくだけのものです。それでも炭酸水が出来上がります。何も人工的に作らなくても条件さえ整えば、地下から炭酸水が湧き出てくることもあり、発泡性天然ミネラルウォーターはコンビニで買えますし、ちょっと足を伸ばせば炭酸泉に入浴することもできます。つまりそれほど、二酸化炭素は水に溶けやすいのです。

- 二酸化炭素の大気濃度

さて、二酸化炭素が400ppmを超えたという報道が話題になりましたが、パーセントに換算すると0.04%なのです。それはそれで大変なことですが、パーセントに変換してみると、不謹慎なことには大したことではないのではないかと感じてしまいませんか。ちなみに0.04%を分圧に換算すると約0.3mmHgということになります。(分圧：1気圧(760mmHg)の混合気体から特定の気体だけから受ける圧力。)

- 二酸化炭素が水に溶けると弱酸性になる

二酸化炭素(CO₂)が水(H₂O)に溶けると、水素イオンが分離して、Hイオン(水素イオン)とHCO₃イオン(重炭酸イオン)に分離して水素イオンが水を弱酸性に変えます。

というわけで、次回に続きます。

PublicDomainPictures.net



15. 僕らのロジスティクス大作戦

皆さんは肺から取り込んだ酸素を血液はどうやって運んでいくかはもうご存知でしょう。赤血球のヘモグロビンという分子が酸素と結びついて血管を巡ります。では逆に体内で発生した二酸化炭素はどのようにして肺に戻っていくのかご存知ですか。実は単純に血液に溶け込んで戻ってくるのです。

さて、筋肉が活動して発生した二酸化炭素は最寄りの血管に溶け込んでいきます。すると溶け込んだ二酸化炭素は血液を弱酸性にします。ところがヘモグロビンには面白い特性があって、血液が酸性に傾くと酸素との結合が緩むのです。これを発見したのが生理学者クリスティアン・ボアという人で、それにちなんでボア効果と呼んでいます。つまり、よく働いている筋肉のそばの血液は溶け込んでくる二酸化炭素によって酸性に傾くので、ヘモグロビンが多くの酸素を放出してくれるのです。

では、特に運動していない時、つまり安静時には肺から酸素を詰め込んだ血液はどこで酸素をおろすのでしょうか。下手をすれば、酸素を抱えたまま肺に戻ってきてしまうかもしれません。でもじっとしている時でも

それなりに酸素は必要です。ではどうしたら良いのでしょうか。実は肺の中で、酸素と一緒に二酸化炭素もあらかじめ血液に混ぜ込んでおくという大胆な作戦が取られるのです。すると、ヘモグロビンと酸素との結合が弱くなりますので、血液は多くの酸素を肺から持ち出せなくなりますが、酸素と結合が弱いヘモグロビンは体の各所で酸素を気前よくばらまいてくれます。逆に十分な二酸化炭素を混ぜておかないと、それこそ酸素を抱えたまま肺に戻って来てしまうのです。

前回に話したように、高いとされる二酸化炭素濃度400ppmでも分圧に変換すると約0.3mmHgでしたが、肺の中の二酸化炭素濃度の正常値は、それよりもはるかに高い40mmHg程度とされています。なぜなら、上記の理由によって安静時にはそれぐらいの濃度の二酸化炭素を肺に貯めておかないと、酸素をばら撒かない血液ができてしまうからです。

ともかく、酸素をより多く取り入れましょうなどという詐欺師に注意しましょう。酸素発生装置や怪しい水素水を買うお金があったら、たまには炭酸泉に足を延ばすか、家庭用の炭酸入浴剤を買った方が幸せになれるでしょう。

pixabay



16. 失樂園をきっかけにサルは『息をするように嘘をつく』ほどまでに進化した。

添付図は左から、猿人（アウストラロピテクス）→原人（ホモ・エレクトス）→旧人（ホモ・ネアンデルタールなど）→新人（ホモ・サピエンス）である。

人類史の大半を占める「猿人」の頭蓋は、顎が大きいところがゴリラとそっくりであるので頭蓋の重心はかなり前方へ偏っていたはずで、それが「原人」となると、顎が小さくなると同時に後頭部が膨らむので、その重心は後方へと移動しました。さて、背骨は下顎骨のすぐ後から延びていくことからして、原人は頭蓋重心を背骨の上に乗せることに成功したはずで、すると、頭蓋を大きく重くすることが可能になり、やがてわれわれ「新人」よりも重い頭蓋を持つホモ・ネアンデルタールさえ出現しました。（けれど、われわれホモ・サピエンスになると、なぜか頭蓋が丸くなりバランスが明らかに悪くなってしまいますが……）

ともかく、人類は頭蓋を背骨の上にバランスよく乗せることで知能を増やすことに成功し、現実ではないことを想像する能力も身につけました。そして「嘘っぱち」という非現実も思い浮かべられるようになりました。けれど、嘘は思いっただけでは嘘にはなりません。嘘は言葉にして初めて嘘になるのです。

幸い、人類が嘘を思いっただけでは肺から口へ苦もなく息を抜くことができるようになっていました。それを利用して人類は言葉を喋ることができるようになったのです。実はこれ、人類だけができる芸当なので

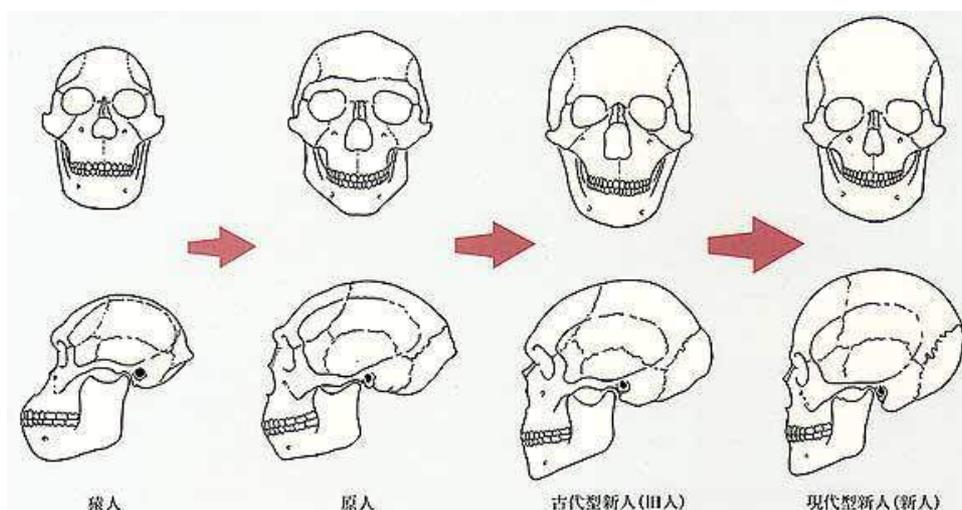
す。例えばブタは鼻からしか息を抜けない喉の構造になっているため、あのブーブーという鳴き声は鼻声だそうです。馬のいななきは立派ですし口も開くので、とてもそうとは思えませんが、これもやはり鼻声なんだそうです。その点、サルはその気になれば口から声を出すことができるようになってはいるそうですが、とはいえ人間ほど苦もなく口から息を抜けるわけでもないので、たとえおばさんザルが集まっても延々と世間話に花を咲かせることはないのでしょう。

では、なぜ口から息を抜けるようになったかという、鼻腔から垂れ下がった口蓋垂と、喉から立ち上がった喉頭蓋との間に隙間が出来てしまったからです。それは喉頭蓋が喉仏に引っ張られて下がったのが原因です。ではなぜ喉仏が下がったかという、立って歩いているうちに重力で喉仏が引っ張られたという説が有名ですが、私は大後頭孔の移動によって頸椎と喉仏が押し出されたため相対的に短くなった気管が喉仏を引っ張り下げたのではないかと思います。まあ、原因が何にせよ喉仏が下がりながら前方へ押し出されたために、鼻腔から垂れ下がった口蓋垂と、喉からせり立った喉頭蓋との間が空いてしまったのは事実のようで、これがゆえに口から息を抜いて喋る能力を身につけたのです。

さて、この喉仏、アダムが「善悪の知識の木の実」の芯を喉に詰まらせてできたという神話がありますが、頭蓋を大きくして善悪を生み出し、喉仏が顕在化して嘘をつけるようになったことは、上記のように不思議と関連しているのです。

添付図：山賀 進のWeb site『われわれはどこから来て、どこへ行こうとしているのか……』<http://www.s-yamaga.jp/nanimono/seimei/jinrui-01.htm>

(元図は人類の進化：国立科学博物館)



17. 過ぎたるは及ばざるの如し

過呼吸症候群とは学校のマラソン大会でゴール後に女子学生がバタバタと倒れるあれです。走っているうちは強い呼吸をしても良いのですが、ゴール後もうっかりそれを続けていると、肺の中の二酸化炭素がなくなってしまうのです。すると、酸素との結合が強い血液が作り出され、体の各部に血液を供給しなくなってしまいます(15. 僕らのロジスティクス大作戦)。もちろん脳も酸素不足におちいり「もう死んでしまうかもしれない」と勘違いをして、さらに強い呼吸を体に命令しますから、この結果ますます肺の中から二酸化炭素が吐き出されてしまい、やがて手足や唇の痺れとか、最悪失神すら起こしてしまいかねません。

大昔の人類にとっての最大のストレスはライオンなどに追われたときだったでしょう。その時ヒトは交感神経を瞬時に興奮させ、体に臨戦態勢を取らせます。呼吸器もそれを受けて強い呼吸を始めます。昔はライオンから走って逃げるとするのが第一選択でしたが、現代のストレスはそれから走って逃げて済むものでもありません。その結果、ストレスで交感神経が高まり強い呼吸が起こっても、体を動かすわけでもないという状況が起こり、過呼吸症候群に至ることがあります。また、脳はバカなので、エレベーターのような狭い空間の中で酸欠になってしまわないかと妄想をすることさえあります。すると、脳は「エレベーターの中で死なないようにもっと呼吸せい！」と体に命令を出し、過呼吸症候群に至ることがあります。つまり、強いストレスや妄想という心理的な要因で過呼吸症候群が起こりうるのです。こういう心理的トリガーで引き起こされる過呼吸症候群をパニック障害と呼んでいます。

さて、過呼吸症候群を呼び込む強い呼吸とは何でしょう。それは口呼吸なのです。人間は口と肺を直結できるようになったために喋ることができるようになったのですが、それと同時に口を経由して呼吸をすることができるようになりました。ライオンに追われるときにも、口から大量の酸素を取り入れて少しでも早く走るこ

とに役立ちますが、走るわけでもないのに口で息をしてしまえば、強すぎる呼吸となってしまうのです。

蛇足ですが、かと言って走っている時なら口で呼吸しても良いというものでもありません。死ぬか生きるかの逃走劇をする時なら許されても、趣味のランニングで口呼吸をしてしまうと、むしろそれは体によくありませんし、口呼吸を日常生活に持ち込む原因にもなり、あなたの寿命を確実に縮めます。同様に校内マラソン大会もやれば良いというものではありません。どうしても開催したければ、走り方のフォームや呼吸法を教えるからすべきなのです。それが教育というものですし、それをしなければ生徒を危険にさらしかねません。そうした教育もなく校内マラソン大会をやっている学校が今だにあるとしたら、それは軍事教練の残り火にすぎませんから、その学校の校長は時代遅れの馬鹿者ですね。

Pixabay - Free Images/alex4663



18. 軽石女とアトピー娘。風邪引き女子はパニック系。

過呼吸症候群やパニック障害は救急車で運ばれる事態になるかもしれません。けれど、こうした原因で気分が悪くなったり倒れたりしたことがないあなたも過呼吸症候群やパニック障害を起こしているかもしれません。その原因は日常生活における口呼吸です。口呼吸は楽に大量の酸素を取り入れられるのですが、それを必要としない時にしてしまうと肺の中の二酸化炭素が追い出され却って全身が酸欠状態になるのです（15. 僕らのロジスティクス大作戦・17. 過ぎたるは及ばざるの如し）。すると脳は体にさらに強い呼吸を命じますので、腹式呼吸→胸式呼吸→肩呼吸と呼吸をエスカレートさせることもあります。肩呼吸は激しい運動を

した後に両肩を上下させて息をするアレですが、それを日常的にしている子どもも今や珍しくありません。

さて、口呼吸の最大の問題点は自覚がほとんどないということです。ぱっと見、口元が緩い人なら四六時中口呼吸をしていても不思議はないのですが、そんな人でも自分はいつも鼻で息をしていると思い込んでいるものです。けれど口呼吸の影響は皮膚に真っ先に現れます。皮膚の乾燥傾向により、化粧のりが悪い日があったり、湿疹を起こしやすくなります。あるいは冬になると静電気も飛びやすくなります。そして、最悪アトピーを引き起こします。それを 西原 克成 先生が著書の中で警告していますし、実際アトピー患者さんの口元はゆるいものですが、口で呼吸するなんて「そんなアホな」とばかりに口呼吸になかなか注目がいかないのです。

踵(かかと)の角質解消のために風呂場に軽石を置いている女子も実は口呼吸をしています。意外と多くの人知らない間に口呼吸をしているものなので、軽石を使っている女子も決して少なくないと思います。また、皮膚の常在菌層が悪化して体臭が強くなったりワキガになることもあります。足の角質対策と匂い対策はともに軽石でできるという情報がネットで流れていますが、実は口呼吸対策をするだけで、その両方の対策が解決するのです。

そして、毎年風邪をひいてしまう人は「隠れパニック障害」を患っているかもしれません。口呼吸傾向がある人は、体がいつも酸素不足傾向にあります。そのため脳はさらに酸素不足になりえる状況を極端に恐れます。エレベータのような狭い空間はもちろん、重症化すればたとえ自宅であっても入った途端に口呼吸を始めしてしまう事もあります。これが「隠れパニック障害」です。そればかりか、脳は人混みを見ても酸素不足を妄想し、そのエリアに入った途端に口呼吸を始めさせてしまいます。人ごみで気をつけることは、酸素不足ではなく飛び交う風邪ウイルスを口から直接吸わないことですが、無意識にそれをあえてしてしまうのです。毎年風邪を引いて重症化させてしまう人は、隠れパニック障害を治せば加湿器や空気清浄機を買う必要もありませんし、我が身の虚弱体質を嘆く必要もありません。

[free-images.gatag.net/Kristian Thøgersen](http://free-images.gatag.net/Kristian_Thøgersen)



19. マスクを捨てて鼻くそをほじる喜び

口呼吸にはない鼻呼吸のメリットはフィルタ機能です。大きなゴミは鼻毛でこしとり、それでも取れないゴミは鼻甲介というヒダの間を空気が通過する間に鼻水がゴミをからめとり、これが鼻くそとして排出されます。また鼻水には抗菌性もあり、ゴミと一緒に絡め取られた細菌も無毒化されます。そして、そのフィルタ機能はさすがにPM2.5に対しては心許ないですが、花粉程度の大きさのごみなら十分に取り除くことができます。

花粉症対策にマスクをする人がいますが、実はこれ、逆効果かもしれません。というのもマスクをすることで息苦しさを感じた途端に口で呼吸を始めてしまうことがあるからです。そもそも一般的なマスクは隙間だらけなので、結局のところ口からより多くの花粉を吸い込むことになるのです。減感作療法として「たまには口から花粉を吸おう」という本もありましたが、著者のお医者さんは口呼吸の実態を知らないようです。ほとんどの人が自覚なく口呼吸をしているので、今更あえて口から花粉を吸う必要はないどころか、むしろそれが原因なのです。ですから、花粉症を治したければ真っ先に口呼吸を直してはいかががでしょうかと言っても、「そういうば、私、口呼吸をしていたわ」と素直に認める人はほとんどいないでしょうね。それが口呼吸の怖さです。

また、風邪の予防にマスクをしている人もいるかもしれませんが、これも花粉症対策同様に意味がありません。毎年真っ先に風邪を引くような人は、パニック傾向があるのでマスクで息苦しさを感じようものなら、直ちに口呼吸を始めてしまいます。するとマスクの隙間からというより、そもそも風邪ウイルスには超高機能マスクでないとも効果がなく、普通のマスクにはせいぜい飛沫を防ぐ程度の意味しかありません。では人間本来ど

うなっているかと言うと、鼻に入ってきた空気は瞬時にほぼ100%まで加湿されます。するとウイルスの増殖能がそがれるのです。しかし、勢いを削がれたと言ってもウイルスは危険ですから、鼻の奥にある扁桃がウイルスの侵入を検知していち早く免疫体制を整えるのです。また空気を加湿することは、それに続くノドや扁桃を乾燥から守り、肺でのガス交換もスムーズにします。風邪かなと思っても重症化しない人は、鼻の加湿機能で守られた扁桃が正常に機能して免疫体制をいち早く整えるからなのです。

他にも鼻に入ってきた空気は温度も加えられますが、これもウイルスの増殖能を削ぐことになりまして、肺でのガス交換に有利にします。そのためには大量の熱が必要になるのですが、ではその熱をどこから持ってくるかといえば主に脳です。脳が消費するカロリーは全体の1/5とも1/4とも言われていますので、発生する熱もかなりのものですから、人間の鼻は空気を下から吸い上げて、脳底にぶつけて脳を空冷するようなデザインになっています。そのため鼻で呼吸をしていなければ、知恵熱が貯まって頭の回転が長続きしません。

このように鼻呼吸は多くのメリットがあるのですが、あえて欠点を挙げれば吸入抵抗が大きいということですが、でもその吸入抵抗のお陰で、無駄に強すぎる呼吸が抑止され、肺の二酸化炭素濃度が保たれるという仕組みになっているのです。

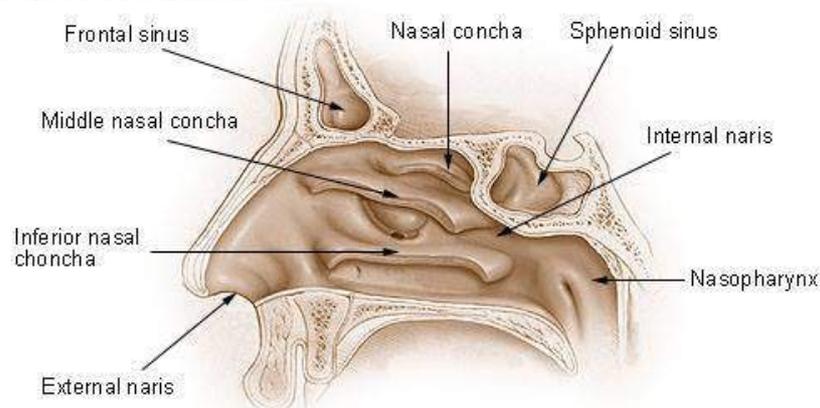
さてポカンと口が開いていると「バカに見える」と昔から言われますが、実は口を開いているだけで吸入抵抗の少ない口から空気が入りせず、脳の冷却が行われなくなるために集中力が長続きしませんし、口呼吸による強い呼吸によって脳への酸素供給量も減るので、「バカに見える」どころの話ではなく、本当にバカになっていく恐れがあります。あなたのお子さんの口元は大丈夫ですか？教育せずに校内マラソンを開催してしまった校長先生、その翌日から馬鹿面下げた学生さんが増えてませんか？

<http://free-photos.gatag.net> : True Portraits

https://upload.wikimedia.org/.../34/illu_nose_nasal_cavities...



Nose and Nasal Cavities



20. 全身の潤いが無くなってブツブツと切れるおばさん

口で呼吸していると真っ先に唇が乾燥しますので、冬はリップクリームやルージュが手放せなくなります。普段はそれでいいとしても、歯科治療でちょっと長く口を開いているだけで自然に唇が切れるという困った事態も発生します。すると受付で「あなたのせいで唇が切れたじゃない！ど~してくれるのよ❗️」とおばさん自身が切れてることがあります。あからさまに歯科医院に落ち度があれば別ですが、ちょっと丁寧に治療した結果、唇がさらに乾燥して勝手に切れてしまうこともあるのは困った現象です。いくら口呼吸は交感神経を高ぶ

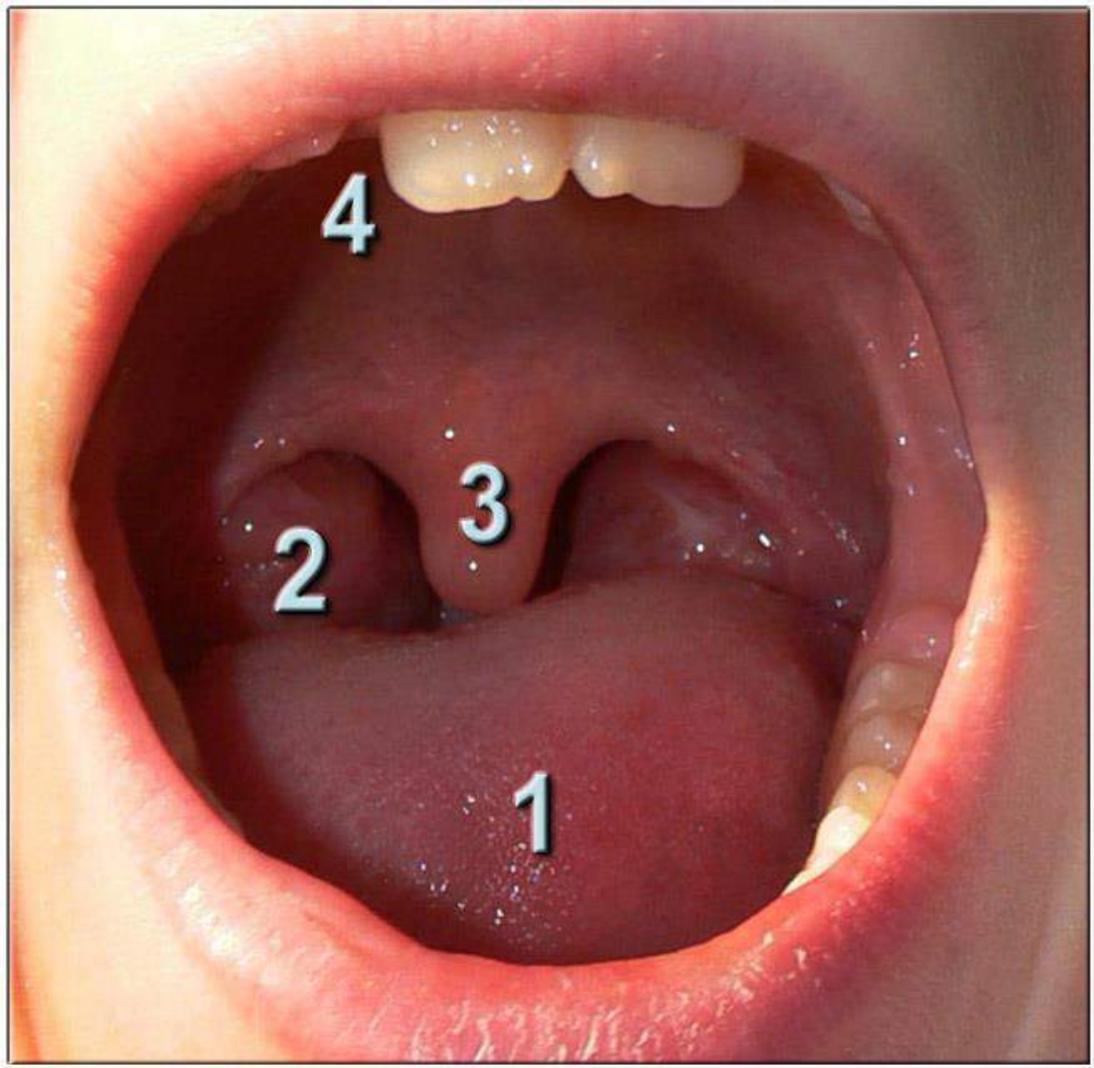
らせるという効果があるといっても、そもそも口呼吸者は口の中が乾燥して、唾液の抗菌作用が及ばずに虫歯を作る人が多いものです。そして、いくら歯磨きをしても、歯周病や口臭は確実に発生しますし、やがて総入れ歯になるでしょうから、歯科とは長いお付き合いをさせていただかなければいけません。ですからお互い良い関係を築いておきましょうね。このため唇が乾燥傾向にある人は、事前に先生と相談しておいてください。

冬になると「うちの子は毎年口内炎を作って痛がります、かわいそうな我が子に薬をください」という親が現れます。でも、あなたのお子さんの寝顔を見てください。かわいそうどころか口をポカンと開けた馬鹿面で寝ているはずですよ。口呼吸で口腔粘膜が乾燥すると抵抗力が低下して口内炎が起きやすくなるからです。口呼吸は口腔粘膜ばかりではなく、それに続く扁桃をも乾燥させて免疫をめちゃくちゃにします。そればかりかノドや気管支をも乾燥させ、気管支喘息を引き起こします。ちなみに、喘息の治療方法は一般的にステロイドの吸入です。何しろステロイドは、手っ取り早く症状が治まるので患者さんも助かりますし、医者からしても出しさえすれば黙って診療報酬がもらえるというありがたい薬ですから、その間に原因対策として口呼吸を治さなければステロイド漬けになってしまいます。けれどお医者さんでも口元の緩さを見破れる人はほとんどいないでしょう。その点、それを見抜き「あいうべ体操」で脱ステロイドを始めた今井一彰先生はかなり変な人です。いや日本屈指の変な医者でしょう。ステロイドの診療報酬をみすみす見逃すことになりまして、怒って帰る人もいたはずですよ。何しろ口呼吸は自覚しにくい病気なので、指摘されても「そう言えば……」と思う人はほとんどいないし、それどころか「私が非常識なことをしているとしても言いたいのか」と怒る人もいる始末だからです。それに世の中に蔓延するアレヤコレヤの不具合は口呼吸を辞めるだけでほとんどが治るなんてことは単純すぎて信じたく無い、私にはもっとハイテクな医療こそがふさわしいという自尊心の高すぎる人も本当に多いし、そもそも努力ではなく金で済ませたい人の方が圧倒的に多いでしょうから、それに漬け込んで儲けたい人もごまんといます。

さて、話を戻すと鼻を通らなかつた空気によって最終的に被害を受けるのが肺です。肺は回復力が弱く一旦汚したらほぼ致命傷になりかねないので鼻のフィルタリング機能が進化したのです。とはいえ、大気汚染が懸念される現代において、それがどこまで有効かは疑問ですが、口でいきなり吸うよりはよほどましでしょうし、そもそもゴミやホコリが漂う空気を口で吸い込むのは、ばっちいし肺も干からびてしまいます。喫煙はその点自殺行為としかいえませんが、元はと言えばだらしない口元を塞ぐためにタバコをくわえたがるという説もあります。

<https://ja.wikipedia.org/>

1 : 舌、2 : 扁桃、3 : 口蓋垂、4 : 口蓋



21. ひょっとしたらあなたも難病患者！？

口呼吸の一番重篤な弊害は自己免疫疾患です。この辺りは 西原 克典 先生の著書が参考になります。まあ要するに口呼吸によって扁桃が乾燥し、免疫が暴走してしまうのです。さて、自己免疫疾患といえば関節リュウマチが今井 一彰 先生の啓蒙活動のおかげで有名ですし、それにこれを患った人は少なくはありません。他にも自己免疫疾患には色々あるのですが発症率が低いために耳慣れないものもありますし、何しろ難病ですから自分とは関係ない病気だと思って安心しているかもしれませんが、意外に身近な自己免疫疾患もあるのです。それが全身倦怠感です。そもそも自己免疫疾患は自分が自分を攻撃する疾患ですから、意味のない炎症が全身で起これば無駄に体力を消耗して全身倦怠感となるわけです。普段から生気が抜けたような目つきで疲れやすい人はぜひ口呼吸をチェックしてください。口呼吸のチェックにやりすぎはありません。また中には西原説を鼻で笑うお医者さんもありますが、口呼吸の指導で生気が戻った患者さんもあるのも事実です。

ところで、直立によって口呼吸が始まったというのに、直立した人類の弱点として肩こり・腰痛などを指摘する人がいても、彼らが口呼吸を挙げていないのは片手落ちどころか、根本的な間違いを犯しています。なぜなら、このように口呼吸は動物が生きるために必要な免疫に影響するからです。「肩こり・腰痛」と「免疫力」、あなたはどちらが問題だと思えますか。肩こり・腰痛の方が問題だと思う人は多いかもしれませんが、自己免疫疾患に苦しむ人からすれば肩こり・腰痛の方がよほどましだと思うはず。そもそも直立とともに免疫力が弱まってしまえば、人類は直立二足歩行を諦めざるを得なかったかもしれません。だから直立二足歩行の弊害として口呼吸を真っ先にあげるべきなんです。それを乗り越えられたからこそ、実は肩こり・腰痛などに悩まされずに進化できたことはおいおい説明しましょう。つまり人類が口呼吸をどうやってそれを乗り越えてきたかこそが大問題なのです。

さて、口呼吸の解決方法はともかく口元をしっかりさせることです。幸い哺乳動物は母親の乳房を唇で咥え、乳首を舌でしごいているうちに、口元の基礎が出来上がっていくと考えられるのです。ですから、人類は哺乳動物であったことが幸いして直立に伴う問題を自ずと乗り越えられたのです。

ところが人類学者ら (ダニエル E リーバーマン : 人体六〇〇万年史、片山 一道 : 骨が語る日本人の歴史)

が指摘しているように、昔の赤ちゃんは3年間母乳で育てられたものですが、それが先進国では今や一年半とされてしまいました。1歳6ヶ月になれば、たとえ赤ちゃんが母乳を求めているでも断乳させるべきとされているのです。そもそも不自然ですし、これでは赤ちゃんが哺乳動物として必要な基礎的な唇や舌の力を得ないまま育ってしまっても不思議はありません。そのために腰痛・肩こりばかりではなく、口呼吸も自覚のないまま蔓延してしまっているのです。

そして、当然口呼吸をするお母さんも当たり前の状況ですから、お母さんのお腹の中で酸欠状態に喘ぐ赤ちゃんもいるでしょう。また口呼吸をしている人に姿勢が良い人はいませんから、赤ちゃんがあるべき姿勢を取れずに苦しがるという説もあります。すると舌癒着症という、生まれながらにして呼吸や授乳が苦手な赤ちゃんがいてもやはり不思議はありません。

注:「西原説」も「舌癒着症」も、かつての湿潤治療や糖質制限のように、現在の医学では一般に認められていません。

<http://gahag.net/> : [gahag-0035350233.jpg](http://gahag.net/gahag-0035350233.jpg)

Half of what we have taught you is
Wrong. Unfortunately, we don't know
which half.

——医学の教科書に書いてあることの半分は、将来、間違っていることが証明される。

これは、1935年から1949年にかけて、「世界の医学部の最高峰」と呼ばれるハーバード大学の医学部長を務めたシドニー・バーウェル博士が、医学部の卒業式で学生を戒めた言葉である。

>岡部 哲郎. 病気を治せない医者～現代医学の正体に迫る～ (光文社新書) (Kindle の位置No. 6-8). . Kindle 版. より。



22. 口呼吸に対する第三の方法

口呼吸はどうやって防げばよいのでしょうか。一般的には「ロテープを貼る」とか、「口さえ閉じれば」です。でも第三の方法があります。それは「舌を立てて上あごにつけておく」ことです。

さて、あなたが水を飲もうとする時、上唇を引き挙げますよね。そして、水を受け入れるために舌は下がります。つまり唇と舌は生理的に連動しているのです。ですから、口元がしっかりすれば自ずと舌は立つものなのです。

「でもオレの唇はいつもちゃんと閉まっているけど、舌はそんなアホなことにはなっていない」と、思う人がいるかもしれませんが、唇というのは感情や状況に影響されやすく、愛しい人を見つめている間、何かに夢中になっている時、寝ている間などでは無意識に口が開いて、どこかで口呼吸をしている確率が高いのです。その点、舌は過度のストレスにさえ気をつければそういうことに振り回されにくいという口呼吸防止の決定打なの

です。いやむしろ、舌が立っていない人がいくら「オレの唇はいつもちゃんと閉まっているから口呼吸はしていない」と言ったところで、それは多分思い過ごしなのです。なぜならそういうしっかりとした唇なら舌も必ず立っているはずだからです。

「いやそんな堅いことを言わなくても、たまに口呼吸をするぐらいならいいじゃないか」という意見もあるでしょうが、その影響力を考えれば「少しぐらいは」という考えは捨てるべきでしょう。たとえそれが、体のためにする運動といえどもです。それに舌が立っているかどうかは予想以上に体への影響が大きいのです。私は舌が突然立ったその朝を堺に、立つ・歩くがおもわず笑ってしまうほど楽になったのです。そんな体験と歯科医としての見聞を織り交ぜて書いたのが『背すじは伸ばすな！』（光文社新書、2014年）という本です。一部に熱狂的な支持も頂きましたが、残念ながらほとんどの人が「そんなアホな」で終わってしまいました。

「なら証拠を出せ」ともよく言われますが、プライバシーに関わる写真を自由に公開できる時代でもありません。他の人の体験談を載せようかとも思いましたが、そんなことをしても疑う人は疑うでしょう。それにトレーニングしても傍目にも効果が出るのは、頑張っても1年、順調にいても2.3年はかかるので、写真すら説得力を失いかねません。

けれど、七星スパルタ鍼灸院の平井 幸祐 先生が、徒手的に舌を立たせる「舌剥がし」という方法を考えられました。個人差はありますが、こちらは舌が立つ効果をすぐに実感できるので舌に対する認識が急速に変わっていくことを期待しています。

山下久明

背すじは伸ばすな！

姿勢・健康・美容の常識を覆す

腰痛、肩こり、
イビキにメタボ……。
姿勢を「科学」して
初めて分かった
意外な原因と対策とは!?



TV：口からわかる大病SP その原因、Xにあり！

Posted on 8月 28, 2017 by white-family

参考：8月11日(金) 19時00分～19時57分/8ch フジテレビ

【8月11日放送】口からわかる大病SP その原因、Xにあり！

口内炎だと思ったら命に関わる舌がんだった！？

口内炎だと思っていた男性が紹介されました。

男性は普段から口内炎ができていました。舌の側面に”デキモノ”ができていたのを見つけましたがいつもの口内炎だと思い、放置していたといえます。男性は偶然知り合った歯科助手の女性に診断を勧められ、口腔外科で診察してもらったところ、「舌がん」であることが判明しました。舌がんは日本では年間約4,000人が発症しているといえます。

口内炎と舌がんの見分け方

口内炎は2～3週間で消えますが、舌がんの場合は2～3週間経っても消えないといえます。また舌がんは食事の際にしみることはないといえます。

口が渇くと思っていたら肝硬変・腎不全を招く難病？？？

口が渇くと思っていた女性が紹介されました。

当時、女性は口が乾きがちになり水分補給が欠かせなかったといえます。ドライマウスは唾液の分泌が減り口内が乾燥する症状となっています。当時、女性はお弁当のおにぎりを飲み込むことができなかったといえます。その後、目も乾燥するようになり病院で診察したところ、シェーグレン症候群であったといえます。

口臭の原因は身体の異常！？臭いで病を見分けられる！

口臭を指摘された男性が紹介されました。口臭は身体の異常と密接な関係があるといえます。

専門家によると口臭の原因の9割が口の中にあり、1割が身体の異常であるといえます。病気が原因の口臭は常に臭いがあり、鼻からも臭いがするといえます。

口臭外来では口臭の成分を分析する測定器で患者の呼気を採取して測定します。また口臭でがんを嗅ぎ分けるがん探知犬もいるといえます。

歯茎の出血が心不全を招く！？中高年に急増する？？？

歯茎から出血があった男性が紹介されました。男性は高熱となり、総合病院の内科で受診したところ「感染症内膜炎」を起こしていました。感染症内膜炎とは、細菌が心臓の弁に付着し正しく動作しない症状となっています。「歯周病菌」が紹介されました。歯周病菌は、歯茎や歯槽骨に繁殖しやすい菌で成人の約80%が保菌しているといえます。感染症内膜炎と診断された男性は、歯周病菌が歯茎の傷から心臓に感染していました。

心不全を招く歯周病菌 予防する正しい歯磨きとは？

歯周病菌は元々保菌していたまたは親子間で感染するもので、軽く磨いて出血した場合は歯周病菌の可能性があるとされます。また歯周病菌は減らすことはできますが完全にはなくなるといいます。

一般の人の歯磨きの仕方が紹介されました。力を強く入れて大きく動かす男性、前歯を縦磨きする女性が紹介されました。

専門家によると歯を磨く順番が決まっていることで磨き残しが起こりにくいといえます。歯を磨く際に動きが大きいと歯周ポケットに歯ブラシが入らないといえます。また力が強いと毛先が開くため歯周ポケットに入らないといえます。歯周病の元となるのが歯垢で、歯垢を取り除くことが基本になるといえます。歯垢は食べ物の残りカスに付着した細菌の塊であるといえます。また歯磨きは起床後と就寝前がポイントであるといえます。

羽田美智子さんは「朝ごはんの前に歯磨きをしていた」、里見浩太郎さんは「起きたらすぐに歯を磨いていた」と語りました。

舌を立てる

Posted on 8月 25, 2017 by white-family

参考 : Facebookのゼツダイエットグループより
STROKE LAB 2017.08.14

舌を立てる

舌で支えるに近いニュアンス

『Ichiro Suzuki 様、色々失礼いたしました。

まず舌が立つという言葉ですが、くつつくよりも強い意味を含めて、あるいは「舌を上あごを支えるように密着させる」というのも長すぎるので

「立てる」という言葉を使い始めた次第です。

お気に召したらぜひよろしく申し上げます。

舌のポジションはいろいろで、下顎歯列の中から舌が出ない人、口の中を舌が遊撃できる人、そして舌が立っている人ですが、立っていても舌の前半3分の1しか口蓋にくっついていない人も意外と存在するようです。その点、すでにゼツダイエットをされておみえでしょうが、その時に食物が全て唾液に溶け込むまで咀嚼でき、固形物を嚥下させないほどの舌の力があれば合格です。

そういうよく立った舌なら必ずや首の筋肉を解放してくれます。すると、やがて頭蓋の向きはやや上がってゆき、歯科学的にはカンペル平面と言いますが、実用的には眼を細めて遠くを見る角度になっていきます。なぜなら、それは頭蓋の重心を脊柱の上に乗せることができるからです。

その結果、無駄な筋肉が解放され、凝らない正しい筋肉だけが使われるようになり、体は凝りから解放されます。肉食断糖は筋肉の回復には良い良い食事法だと思いますが、場合によっては積極的にカンペル平面を意識するのも良いでしょう。そして、場合によってはやはりマッサージなどの古典療法が必要かもしれません。

今後ともよろしく申し上げます。』

舌の感覚フィードバックと姿勢制御： 脳卒中（脳梗塞）リハビリに関わる論 文サマリー vol.164



カテゴリー

神経系

タイトル

舌の感覚フィードバックと姿勢制御 Sensory supplementation system based on electrotactile tongue biofeedback of head position for balance control. →pubmedへ Vuillerme N.et al.(2007)

本論文を読むに至った思考・経緯

- 舌を含めた頭頸部の理解を深め、STとの連携も深められるように本論文に至る。

論文内容

論文背景

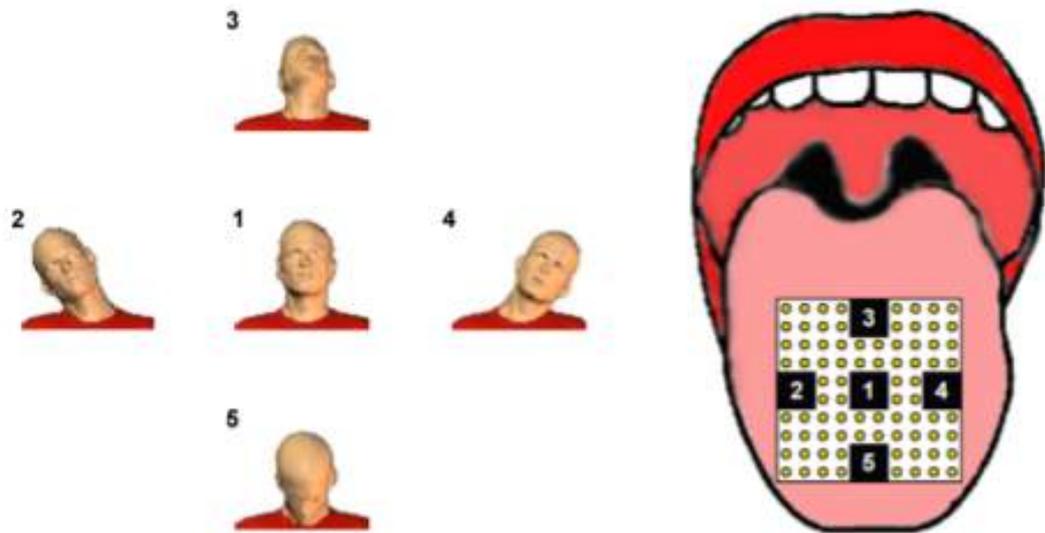
- バランス制御のためのバイオフィードバックは、身体の向きおよび動きに関する補足情報を供給し、視覚・体性感覚および前庭感覚の手がかりを代用または補うことが示されている。
- 舌の体性感覚システムは最近、ますます関心を集めている。
- 舌はその緻密な機械受容性の知覚とホムンクルスからも分かるように大きな体性感覚領域を有し、舌は皮膚が持つよりも高い解像度の情報を伝えることができます。加えて、電解液である唾液の存在は、電極と舌表面との間の非常に有効な電氣的接触も保証し、高電圧および電流を必要としない。

研究目的

- 本研究は人為的に頭の位置を設定され、その状態において『舌置き電気触覚バイオフィードバック』を行い、支持面とは異なる部分からの体性感覚が静止立位における姿勢制御にどのような影響を与えるかその効果を調べることである。

研究方法

- 8人の若年の健常人が参加した。
- Biofeedback（下図）とNo-Biofeedbackの2つの条件で実行された。



- 床面は安定した硬質の床面と不安定面（厚さ6cmの発泡体を使用し、足部からの体性感覚情報の質/または量を変えた。）の2種類で行われた。
- 開眼・閉眼にて行われ、できるだけ動かないよう指示された。
- フォースプレートを使用して、足の圧力中心（CoP）変位を記録した。

研究結果

- 発泡体（不安定面）では硬質と比べBiofeedbackおよびNo Biofeedback共に、より大きなCOP移動が観察された。興味深いことに、この不安定化の影響は、BiofeedbackではNo biofeedbackよりも影響を受けていませんでした。

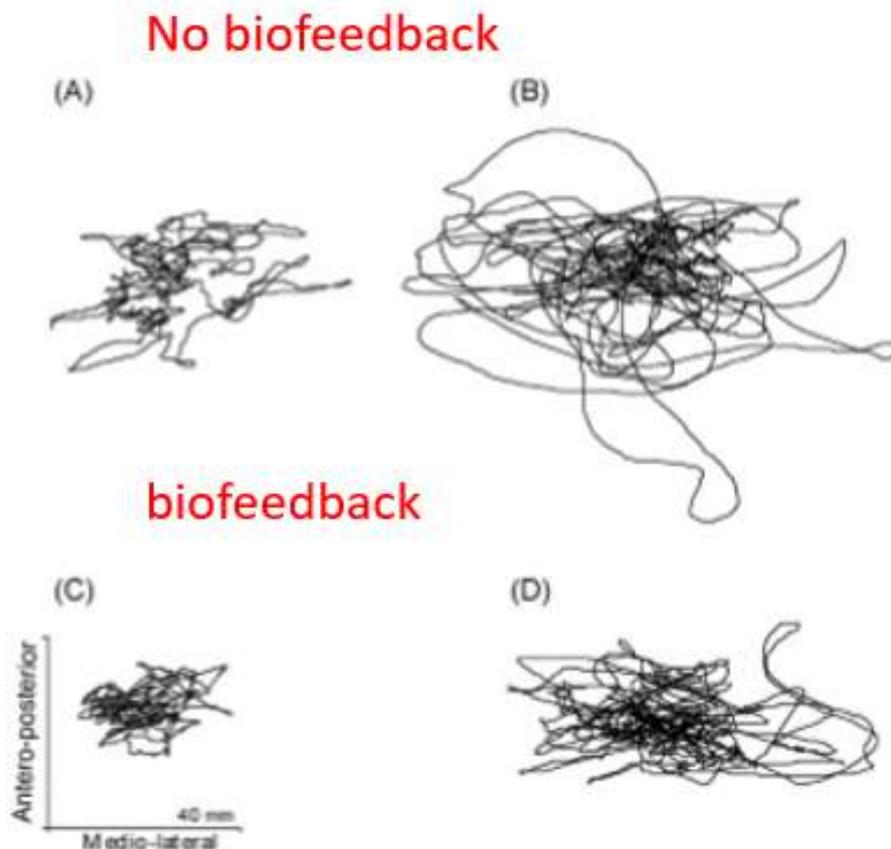


Fig. 2. Representative displacements of the centre of foot pressure (CoP) from a typical subject during standing in each of the four experimental conditions: No-biofeedback/Firm (A), No-biofeedback/Foam (B), Biofeedback/Firm (C) and Biofeedback/Foam (D).

- 舌の電気刺激により重力の鉛直線に対しての頭の向きに関する補足情報を提供することが示唆された。

私見・明日への臨床アイデア

- 「舌」は姿勢制御を行う上で、身体の情報を知覚する際に補足的に情報を提供し得る。
- 舌または下顎の偏位等は、偏った身体の情報を知覚情報を提供し、姿勢にも影響してくるのではないかと推測する。

氏名 覚正 秀一

職種 理学療法士

舌剥がし

Posted on 8月 24, 2017 by white-family

参考：アイン・ランドには関係ないけど「藤森かよこのプー子通信」

Blog

本日は、2017年7月16日日曜日です。

今日は、このBlogに6月4日に書いた「舌はがし」について、さらに書きます。

ど素人の私が、知っている範囲内についてのみ書きます。

舌はがしの舌は、「した」と読まないでくださいね。「ぜつ」と読んでください。

「舌はがし」啓蒙活動に従事しておられる方々は、啓蒙活動リーダー平井幸祐氏(福岡の七星スパルタ鍼灸院院長 <http://nanahoshi89.wixsite.com/nanahoshi-hp>)をはじめとして、みなさんが、そう発音なさります。

ぜつはがし。ぜ・つ・は・が・し。

Understood?

「舌はがし」が、どうしても必要であるか、もう一度確認します。

人間の身体を貫くのは1本の管です。

肛門から舌までの管であります。

以下の動画は、前にも紹介した、歯科医の山下真有美氏による舌の重要性に関するものです。

この舌が、上口蓋にぴったりとくっついていると、肛門からの管が内臓を支え、脳を支えるのです。

この「上口蓋に舌がぴったりついている」という状態は、言うのは簡単ですが、容易ではありません。

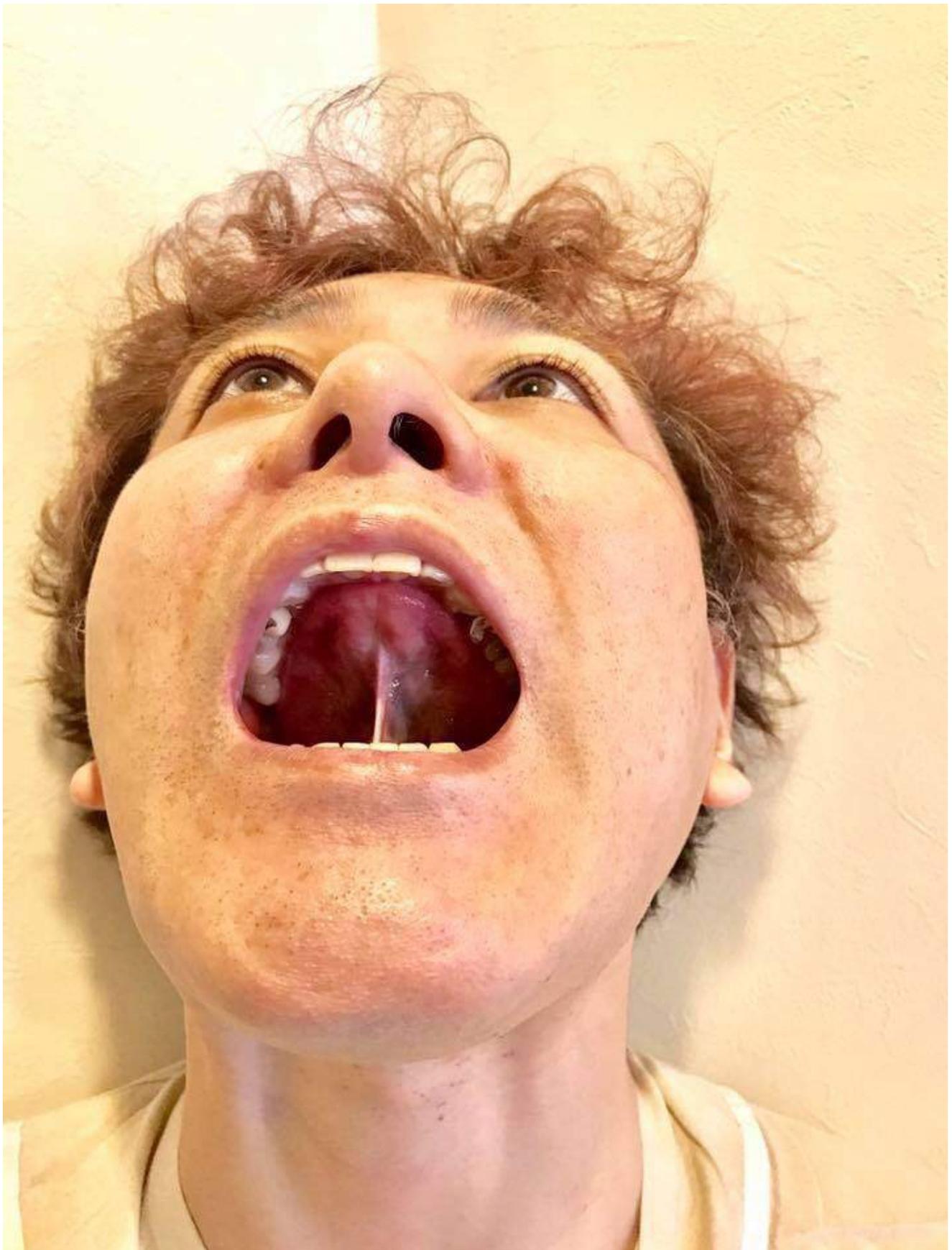
舌の先端が上の歯の裏にあたっての程度の状態ではありません。

舌のオモテ面がぺたりと、舌の奥から舌の先端までぺたりと上口蓋にくっついている状態が正しいです。

下の写真のように。

モデルは、「舌はがし」啓蒙活動リーダーの平井幸祐氏です。

ちゃんと、あとで、まともなご近影を紹介させていただきます。



どうでしょうか。

みなさま、こうなっていますか？

こうなっていれば、肛門から舌に渡る管が内臓を支え脳を支えることができます。まっすぐに。

ところが、いろいろな理由で、大方の人間の舌は、上口蓋にぺたりとくっついていません。

上の歯の裏にあたるどころか、下の歯の裏にベタリと落ち込んでいます。

これを低位舌(ていいぜつ)と言います。

低位舌は、物を飲み込む力が弱くなること＝嚥下困難になります。

低位舌は、歯と歯があたるし、歯を食いしばる、歯ぎしりしやすくなります。

舌を歯が噛みやすくなり痛く、口内炎の原因になります。

低位舌は口腔内健康のために悪いことばかり引き起こします。

そもそも低位舌は、身体を貫く管が、しっかり伸びていないということの意味します。

先端がグジャグジャになってるということです。

そうなると、舌に支えられるべき脳も、内臓もグジャグジャ。

舌に支えられている顔もグジャグジャ。

不細工とは、ブスとは、低位舌の派生物です。

「舌はがし」とは、低位舌を矯正し、舌全体を上口蓋にぺたりとくっつける施術です。

ほとんどの人の舌は低位舌であり、「あいうべ」体操で幾分は改良するが、ほんとうの改良にはなりません。

なんとなれば、舌が奥舌まで口蓋の下部分に癒着しているからです。

この癒着をはがすことが、「舌はがし」なのです。

自分でできる舌はがし運動もある。

これも、前述の山下真有美医師によるものです。

山下真有美医師は、お若くて綺麗な方なのですが、平気ですごい顔を作ります。突き抜けてますね

では、どうやって、舌の下口蓋への癒着をはがすのでしょうか？

以下は、福山が誇る「歯科室むつてっせん」(<http://mutsutessen.com/>)院長の松永心子先生から私が受けた施術プロセスです。

(1) 何事もはがすには温めておくのがいい。冷たく固まっているとはがし難い。で、まず、眼とお腹部分にお灸をして全身を温める。



このお灸は便利である。肌に直接にしなくていい。

考案者は、大阪府にある「あきほ鍼灸院」(<http://akiho-shinq.com/>)の院長の秋保良子氏である。特許申請中である。

(2) お灸により、冷えた身体が温まったところで、いよいよ舌はがしである。大方の人間の口はよく開かない。口腔内が縮こまっている。まずは口腔内を広げることが肝心。

自分でもできる。こんな感じで。

以下の写真は、歯科医の山下真由美氏のFacebook投稿写真からパクリました。すみません。



と言ってもわからんね。

下の動画をご覧ください。

以下の動画は、6月24日土曜日に新大阪駅近くの例の「甲州武田流整体術」で知られる岡崎治療院(<http://ok-zk.com/>)で、午後7時から開催された「舌はがし勉強会」での秋保良子氏のデモンストレーション動画である。音声聞き取りにくいかもしれませんが、こんな感じで口腔内を広げます。

それ以外についてのお話也非常に面白いので視聴なさってください。

この秋保氏も、若くお綺麗な方であるが、平気ですごい顔を作るし、平気ですごい話をなさる。この方も突き抜けているな。

撮影者は、平井幸祐氏である。

この動画において秋保氏が見せてくださる「口腔内広げ運動」によって、舌がかなり自由になる。

この段階を経てこそ、舌を奥舌から先端まで上口蓋にぺたりとつけることができるようになる。

ただし、私は、この口腔内広げも、「歯科室むつてっせん」の松永心子院長にいただいた。

痛いです〜♪

(3) しかし、もっと痛いのが、下口蓋に癒着している舌を、下口蓋からはがす作業である。手袋をはめた指で、ゆっくりと強く、舌の裏側を押すのである。

セッセと、しかし、しっかりと押すのである。押すと、じょじょに舌が下口蓋から離れて、スッキリする。

別に強力セメンダインで舌と下口蓋はくっついているんじゃないからさあ。

刺激を与えれば離れる。

しかし、これが、痛いのである！！

げええええ～～と痛い。

私は、5月26日に初めて松永心子先生に舌はがしをしていただいたときは、息が止まるかと思った。

唾液が喉のところに溜まって苦しかった。

その唾液を飲み込めば楽になるのに、ちゃんと鼻で呼吸していれば苦しくないのに、馬鹿な私は「死ぬ～～」と思って、必死で松永心子先生の手を制止したのである。

そんな制止は構わず、グイグイと舌の裏側を押すサディスト松永心子先生。



この初回があったおかげで、2回目舌はがしを受けた6月3日の時は、ああままでは痛くなかった。

2回目施術は、元祖舌はがし啓蒙活動リーダーの平井幸祐氏によるものであったが、最初ほどには痛くなかった。

1番最初の舌はがし体験を、平井氏の施術によって受けた松永心子先生と、「歯科室むつてっせん」の歯科衛生士の小井川氏は、タオルを絞って泣いたそうである。

平井氏は、5歳から黒田藩傳武田流合気之術を汲む双真合気柔術を学んだそーだ。

13歳から、圓心流据物斬剣法を学んだそーである。

高校3年間は合気会の合気道を学び、馬術は神奈川県大会に入賞。

サムライですな。

自衛隊の少年工科学校では、ロケット弾発射法とか火薬処理に爆発物処理まで学んだ。

だからビルの爆破もできる資格までお持ちである。

それから、鍼灸師養成の短大に入った方である。

???

なんか、わけのわからないキャリアです。そーいうレオナルド・ダヴィンチというか、多様な分野を制覇してきた、わけのわからない方が平井氏である。

ゆえに、舌はがしの施術は、さぞかし気合(?)が入っていたことでありましょう。

下の写真は、美青年時代の平井氏である。



次の写真は、現在の「謎の人物」になった平井氏ご近影である。



平井氏ご自身のリクエストにより、あえて公開いたします。

他意も悪意も、私にはありません。

いやあ.....舌はがし初体験が、松永心子先生でよかったですわ。

私は、タオル絞って泣きたくない。

お産かよ。

(4) 以上のごとく数回の舌はがし施術を受ければ、自分の指でお風呂の中などで、舌の裏側を押せばいい。手袋をはめて鏡の前でしてもいい。これを習慣にする。

(5) そうすると、ついには、舌が奥舌から先端までぴったりと上口蓋につくようになる。そうなると、脳も内臓も支えられる！体調が良くなる。

というわけです。

Understood?

現在の私の舌の状態は、奥舌から先端までぴったりと上口蓋に舌がついてはいません。

せいぜいが先端部ぐらいが上口蓋についているようになっただけです。

舌の推進力は、まだまだ弱いです。

まだまだ道は遠いです。

夜明けは遠いです。

しかし、このような状態の私でも、以下のような効果を感じています。

(1) 歯と歯があたったり、歯を食いしばることがなくなってきました。歯と歯があたると、すごく嫌な気分になるので。歯と歯はあたっちゃダメなんですよ、歯学的には。

(2) 舌が上口蓋についている状態だと自然に鼻呼吸になります。起床したときに、喉が痛い状態がなくなりました。つまり、睡眠中に口開けて口呼吸しなくなったのです。

(3) 舌が上口蓋についていると、唇の両端＝口角が自然に上を向きます。かすかに微笑んでいるような感じになります。唇が「への字」になりません。

これは大発見でした！

よく、口をへの字にすると、オッパイも下がりますよと言われます。

聞いたことありませんか？

いや、そう言われるんですよ。

オッパイが垂れないように、唇の口角は上げているように！って。

私自身は、今更オッパイなんかいくら垂れ下がっても困らないのですが、唇がへの字になるというのは、低位舌であるということだったのです！

低位舌なら、内臓も下がります。脳も支えられず、鼻呼吸によって、脳に酸素も行きません。

低位舌は、内臓にも悪いし、脳に酸素も行かず頭も悪くなるし、口がへの字になり不細工になり、オッパイも下がるのです！！

これだけは、はっきり言えます！！

美しくありたいのならば、男女問わず、低位舌を矯正し、舌はがしをするべきです。

そうすると、顔つきが変わるのです。

これには証拠があります。

大阪府泉佐野市の「石田歯科クリニック」(<http://is-shika.com/izumisano/newpage48.htm>)の院長の石田亮人(いしだ・りょうと)氏は、「顎顔面口腔育成研究会」理事でもありますが、舌はがしbefore & afterの被施術者の写真記録を蓄積しておられます。

副院長の三谷絵里氏ともども、舌はがしの研究をしておられるのは、舌の動き、舌の位置がいかに口腔内衛生のみならず、全身の健康に影響があるか認識しておられるからです。

6月24日の「舌はがし勉強会」では、そのデータの一部をパワーポイント資料で出席者に見せてくださいました。

これが、ビックリでした！！

ほんとに、薄らボンヤリブス顔の少女が、キリッと利発そうな美少女になります。

どうしようもなく緩んだデブ顔の男子中学生が、凛々しい少年になります。

激変です！！

美容整形手術なんか無用です。

舌を上げればいいのです！！

たとえば、どうしようもなく低位舌の高齢者も、その舌がくっつくような入れ歯を作って口腔内にセットすると、やはり良い変化があるのです！！

舌が上口蓋についていることには、かくも明瞭な効果があります！！

実は、私も実例を知っています。

ある時から、「歯科室むつてっせん」の松永心子院長と小井川歯科衛生士の顔つきが明らかに変化しました。

急におふたりとも若返り、目がぱっちり、生き生きした表情になられたのです。お肌もスッキリ前より綺麗になられたのです。ほんと。



「あれええ～～何かあったのですかあ？」と質問したら、「舌はがし」を受けたとおっしゃいました。

おおおおお～～それは、それは～～～

何それ？

ということで、それが、私が「舌はがし」なるものに大いに興味を持った端緒でした。

冒頭の動画で紹介した山下真有美医師は、神戸の歯科医院「りりあ堂」(<http://ok-zk.com/>)の院長でいらっしゃいます。

現在、山下真有美医師は、口腔内医学のテーマとして、「舌はがし」を研究しておられます。

その研究の一部を、6月24日の「舌はがし勉強会」で、パワーポイント資料で披露してくださいました。

歯科学など全くわからない私にはチンプンカンプンでありましたが。

他の出席者は歯科医さんが多かったので、みなさん納得しておられました。

学術的なものなので、知的所有権があるから、その動画をここで公開はしません。

ほんとに、他人の研究をパクる奴は多いですからね。

山下真有美医師は、次のようにおっしゃいました。

医学論文にして、「舌はがし」の重要性が既成既存医学の分野できちんと認識され、広まれば、日本人の健康増大に貢献できます。

健康ばかりじゃない。日本人を美しくすることができます！

歯科医が日本を改良できます！

お金もかからないし、日本の医療財政を圧迫しません。

私は、山下真有美医師による歯科医の立場から貢献できる日本改造計画に感動しました

ともあれ、舌はがしに興味のある方々！！

まずは、インターネット検索してみてください。

ここで紹介した方々は、すでに、招聘されて、あちこちで講習会や勉強会を開催しておられます。

ああ.....

2017年に私が出会った幸運はいろいろありますが、その大きな幸運のひとつは、この「舌はがし」広め啓蒙活動について知ったことです！！

舌はがしは、21世紀の日本人を救うと思いますよ。

日本人の劣化を止めますよ。

日本人を美しくすると思いますよ。

日本人の口元から、への字が消えますよ。

日本女性のオッパイが、ツンと上を向きますよ。

日本人の舌の推進力が日本の推進力になりますよ。

良い姿勢、カギは下顎 適切な揺れでバランス

Posted on 6月 8, 2018 by white-family

参考：日経Gooday 2018/1/18 日本経済新聞電子版

歯科医らが治療法 1日1分まっすぐ立ちも有効

良い姿勢作りで背骨や骨盤に気を配る人は多いです。歯科医師らの研究で、実は「**下顎**」が姿勢を決定づける要因の1つだと分かってきました。下顎の働きを知り、口の中の治療も組み合わせてまっすぐ立てる体を目指しましょう。

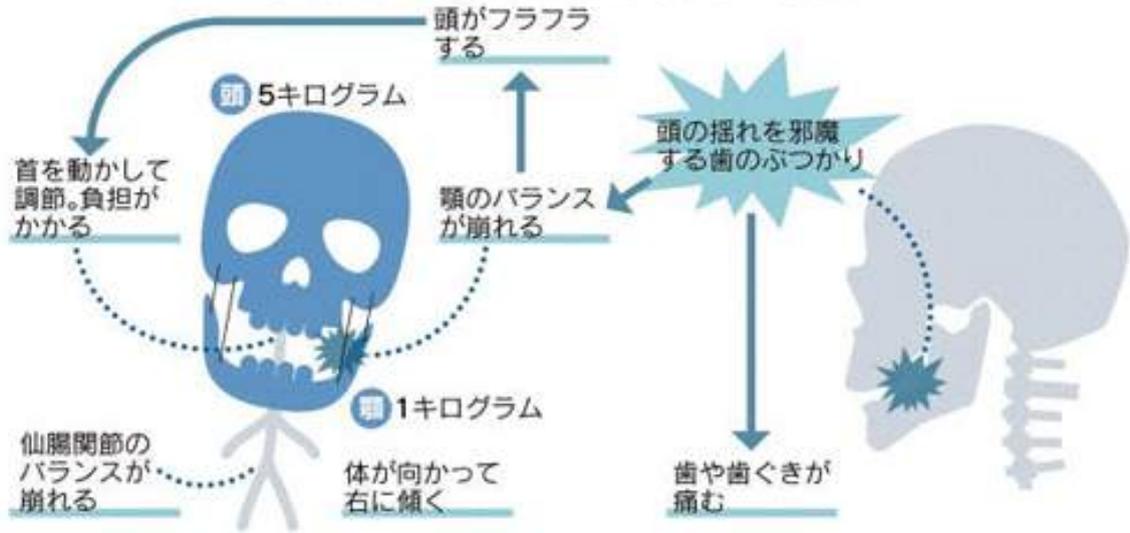


下顎は、人が立っている時に体の傾きを察知してバランスを取るセンサーの役割を担っている (c)bbtreesubmission-123RF

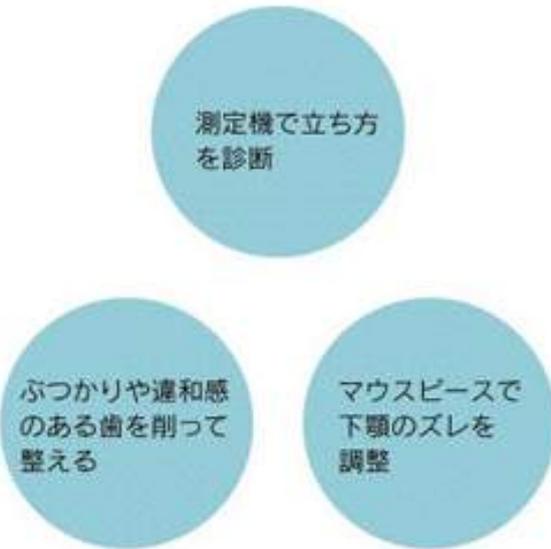
肩や首のこり、腰痛や手足のしびれなど、姿勢が良くないために起きる痛みや不調があります。なぜ**下顎**がその原因となるのでしょうか。

下顎は頭の骨から筋肉でつり下げられた特殊な骨格です。この下顎は人が立っている時に体の傾きを察知してバランスを取る、いわば姿勢制御センサー。「**平衡感覚と平衡運動**」の機能に関係していることが、近年の研究で判明しました。

下顎がうまく働かないと姿勢は崩れる



歯科医ではこんな治療をする



まっすぐ立つためのトレーニング



画像をクリックして拡大

重さ約 5 キログラムの頭と、頭から筋肉でぶら下がっている約 1 キログラムの下顎は、常に体の上部でともに揺れながらバランスを取っています。「陸上選手が走る様子をハイスピードカメラで見ると、頭が前後左右に揺れ、下顎が揺れるブランコのように動く様子が分かる」と中央歯科医院（千葉市）の下向院長は解説します。柔軟に揺れる状態を保つことが重要なわけです。

ところが口の中で上顎の歯と下顎の歯が引っかかったりぶつかったりしていると、頭と下顎のスムーズな揺れを妨げて、頭のバランスが崩れてしまうといいます。頭がふらつくと元に戻すバランスが機能せず、転倒することもある。首など各部位をひねることで全身のバランスを取ろうとします。その結果、緊張を強いられた筋肉にコリが生じたり、関節に負担がかかって痛みや運動障害の原因になったりします。

上顎と下顎の歯のひっかかりに注目した歯科医師で顎口腔臨床センター（静岡県富士市）の臼井五郎院長は、そもそも下顎の揺れによって、上顎と下顎の歯は私たちの想像以上に当たっていると指摘します。「ぶつかる箇所は歯のかみ合わせの接触面に限らず、歯の側面におよぶこともある」

歯当たりが下顎の動きを妨げないようにするにはどうすればよいのでしょうか。臼井院長が主宰する「日本直立歯科医学研究会」（宮崎市）は顎と身体の動きを同時に計測する技術を開発し、現象を解明。良い姿勢に不可欠な、**頭と下顎が円滑に揺れる状態**を取り戻す治療法を編み出しました。

まず患者の足圧や重心の揺れを機器で測定して確認。歯型を取って下顎の揺れをシミュレーションします。ぶつかっている歯を特定し、削って形を整えます。マウスピースを作って、下顎のズレを修正する方法もあります。保険の適用外ですが、気になる人は対応する歯科医に相談すると良いでしょう。

頭と下顎の滑らかな揺れを妨げないように、日常生活から歯が不要にぶつからないことを心がけたいです。そのためには、頭を起こす姿勢を保つように意識しましょう。**背中を壁につけてまっすぐ立ち、頭頂部と肩、腰、くるぶしが一直線になる**か確認。その姿勢を保って頭を起こすようにします。

自分で取り組める下顎の調整として、まつもと上部頸椎（けいつい）カイロプラクティックオフィス（金沢市）の松本享土さんのお薦めは、**1日に1分間、まっすぐに立つ運動**です。

高さ2～5センチメートルの台や雑誌に足の前半分だけ乗せて、**足裏が床と水平になるようにかかとを浮かせます**。両足のつま先とかかとをつけて、足指を広げるようにして体重を乗せます。**頭を上げて目線を遠くにし、尻と胸を持ち上げて膝を伸ばします**。

下顎の揺れの滞りが招くのは、頭の傾きや全身のねじれだけではありません。「神経の圧迫が起き、血液やリンパ液の流れも悪くなる。自律神経の失調の症状が出る例も」（下向院長）口の中や下顎に目を向けて、良い姿勢を習慣づけましょう。

（ライター 高谷治美）

[NIKKEIプラス1 2017年12月23日付]

この記事は、日本経済新聞電子版「健康づくり」からの転載です。