

2015 年バランス理論講座コラム

第2回 重力とお付き合い

地に足が付く、安定した生活や落ち着き、安心を表す言葉として使用されます。

人間が地球上で暮らし、安定した動きが出来るのは、地球の中心に引かれている「重力」（引力）という見えない力によって成り立っています。

身体や物の重さを感じさせているのが重力です、重力は、地球上に暮らす人間や物の安定、物が移動する時の質量となる大きな役割を果たしています

然しながら、二足歩行という進化を遂げた人間にとって、体の歪みやその事による身体ストレス（筋肉痛、関節痛）等が発生しやすく、進化の代償ともいえる事態なのです。

勿論、今後も人間が生き続ける限り、重要な医学の分野である事は間違いありません。

生涯、重力に押しつぶされずに、安定した鉛直な身体を維持させる為には、重力と良い関係でお付き合いする事が望まれます、生きる上で、全ての行動に関係する訳で、意識するのとならないのでは、生涯の生き方やストレスを左右する位の問題となります。

常に地球の中心に引き込まれている状況は、立っている時には足裏で、座っている時には、骨盤で、身体が倒れないように支え続けています。

立位の時の身体は、足裏から身体中を巡る腱や靭帯と姿勢保持筋によるコントロールを脊髄による反射動作として、無意識に行っています。勿論、座位であっても立位の時と同様に骨盤から上のこの腱や靭帯、姿勢保持筋によって無意識に保たれています。

身体の歪みが酷くなった場合や足裏からの姿勢保持が弱い場合には、無意識な姿勢保持では身体が保たれずに、自身の意識の中で運動筋による姿勢保持コントロールが行われています。これが慢性的な筋疲労や筋肉痛、関節痛に起因しています。

重力軸に対して、鉛直で歪みの少ない体を保つ程、当然のことながら少ない力で体を維持する事が可能で、無駄な運動筋を使わないことが、慢性的な疲労や腰痛、肩こり、筋肉痛、関節痛などを軽減させると考えられます。

現代の人間には、鉛直で前後左右に整った体を維持している方は、恐らくいないと思われれます。遺伝と生活習慣や環境によって骨格は作られます。

半世紀以上前から人間の環境は甘やかされて来ています。特に現代の履物は足にフィットさせた物が多く出回り、多くの医学者を始め、世の中全体が足底板（医療用骨格形成インソール）を基本とした履物に翻弄されてしまい、履物メーカーは、本来の足部の構造や役割を忘れてしまっているのが現状です。

このような構造が、足裏の足底腱から姿勢保持筋に及ぼす悪影響が大きいのですが、残念ながら、世界の常識となっているのが現状です。しかし、普通に考えて、青竹ふみの上で暮らすことも、ギブスを付けて一生暮らすことも有り得ないと思います。

足裏に必要とされるアーチ（足弓）は足底腱によって作られています。その弓の弦となる足底腱を押し上げてしまう構造や足部の関節群を巻き込んでしまう履物の構造が、姿勢保持筋の働きを妨げて、姿勢保持を困難にするばかりか、足部のバネ機能や大切な循環促進効果まで影響を及ぼしてしまいます。その結果、心肺機能の低下や血液の循環障害、自律神経障害など多くの障害が発生する事も考えられます。

生涯健康な姿勢を保ち、楽しい生涯を送るためのキーポイントは、重力を人間の身体が歪みを引き起こす負担とを感じるか？ 綺麗な姿勢を作るための外力とを感じるか？ にあります。身体の重さを足裏のどこに感じていなければならないかが重要な事であり、重さを足部に感じる程、体幹や姿勢が整っているという事であり、頭部や上体など身体の上の方に重さを感じるほど、体幹が弱っている状況となります。

人間は、足裏の踵、拇趾球（親指の付け根部分）、小趾球（小指の付け根部分）の三点で立つ事によって、二足歩行も可能になったと言われていています。日常から足裏のこの三点を感じて土台とした生活を行うことで、足裏の三つのアーチが常に反応して、無理無駄の無い姿勢保持を行ってくれます。また、この三点はカメラの三脚の支点であり、この上にある台座となる距骨（脛骨が乗っている骨）が、この三支点を作るトライアングルゾーンの中にある限り、三脚同様に足首関節は、揺れの無い安定した土台としての足部を形成してくれます。

また、座位の場合は坐骨と大腿で土台を形成していますが、座って柔らかく気持ちの良いクッションでは、更に体の歪みは酷くなってしまいます。

脚部の長さや足部のアーチの関係、股関節等から骨盤の前後傾や左右傾斜、左右回旋が作られている為に、各自にあった骨盤の傾きや回旋調整が必要となります。

坐骨調整シート楽座衛門は、各自にあった骨盤の傾斜角度や向きを調整する事が可能です。誰でも長時間の座位が疲れなく続けられるばかりか、正しい骨盤の土台が、無意識に座位での姿勢を、鉛直な姿勢に整えるように開発されています。

重力を意識し、外力として鉛直な姿勢保持に利用する事で、立ち姿勢や座り姿勢に無理無駄の無い、綺麗な姿勢を築き、生涯自分の足で歩き、歩き方や座っている時にまで、落ち着きや品格が現れるような姿勢づくりを楽しんで頂きたいと思います。