

# 生きる姿勢を正そう！

< 歯科 整体 漢方 > 勉強会



10月15日(日)。あいにくの土砂降りの雨でしたが、120名のお客様にご参加いただきました。

中には県外から前日に長崎入りして、母娘孫3世代で参加されたお客様もいて満員御礼。まことに主催者冥利に尽きます！（涙）

当日は特に、親子連れのお客様に聴講してもらいたいと思い企画しました。

病気ばかりするご家族は、「生きる姿勢」が良くないのです。

そこには家族の「生活習慣の悪癖」が必ずあります。

その悪癖を歯科の池ノ谷先生、整体の平先生、そして太田東西の立場で解説し  
どうすれば健康家族になれるか？をお話しました。

まずは

ありがとう歯科医院 池ノ谷和典先生

「かみ合わせと病気の関係」のお話。

以下の病気、なかなか治らない原因に  
「かみ合わせの悪さ」がある。

肩こり、偏頭痛、首の痛み、耳鳴り難聴  
不眠症、生理痛、生理不順、不妊症  
眼精疲労、鼻づまり、貧血、めまい  
高血圧、不整脈、動悸、手足のしびれ

胃腸虚弱、便秘、腰痛、三叉神経痛、集中力がない、落ち着きがない、うつ病...など。



かみ合わせが悪いと、なぜ多岐の病気に見舞われるのか？

悪いかみ合わせ 顎周りの筋肉の過緊張 頸椎圧迫 自律神経

異常 + 血流障害 全身への影響

「かみ合わせの悪さから、生理痛になる？腰痛になる？ とても信じられない！」  
そう思った方もいるでしょう。

そういう人は、もっと

**広い視野** を持ちましょう！

**つながり** を想像しましょう！

右の図のように

肺、胃、大腸、心臓、子宮、目などすべて  
脳・脊椎と自律神経でつながっています。

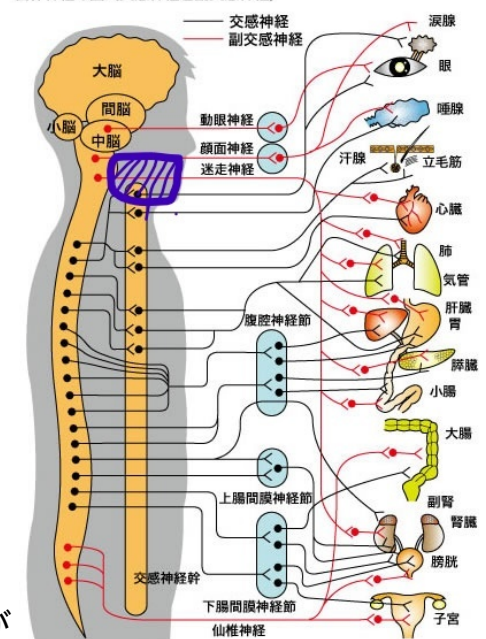
そのつながりに大きな影響を与えるのが斜線部分、  
「上顎と下顎のかみ合わせ」です。

目薬、胃薬、便秘薬、痛み止め・・・

病気をバラバラに考えて対処すると、すぐに  
「薬漬け」になります。

かみ合わせを整えると、一網打尽にすべての不調が  
解消されることもあるのです。

自律神経の図（交感神経と副交感神経）



交感神経：活動する時に働きます 副交感神経：休息時に働きます

次のお話は 整体天気地運 平貴天先生

池ノ谷先生の「かみ合わせの悪さ」と同様  
「姿勢の悪さ(クセ)」が病気を生み出し  
慢性病を増加させているというお話でした。

全身の骨格が、いかにその人の日々の行い  
(生活習慣)に影響されて  
傾斜し、ゆがんで、ねじれていくか・・・

多くの方は骨格に意識が向かない。なぜなら  
骨は皮膚から透けて見えないから。

鏡で見える顔や髪や服装には熱心でも、骨格や姿勢には無関心な人ばかり・・・。

そして虫歯の治療跡や悪いかみ合わせが、骨格に大きく影響するというお話でした。

どこに行っても治らなかった五十肩(腕を真上に上げられない)が、奥歯の抜歯が  
原因ではないかと考え、左下奥歯の頬を右の人差し指で押しもらうと・・・  
なんと!その場で、動かなかった左腕が真上に上がった!!  
それくらい、歯と骨の構造は連動しているという興味深いお話を聞きました。

さらに骨同士は連動し合ってはたらいっている。左腰が痛い場合は、右の肩甲骨に  
原因があったりする。上半身と下半身、右半身と左半身。

人間の体は絶妙にバランスを取り合っている。

膝が痛いから、膝にシップを貼る、注射する。膝だけ見て、膝だけに対処する。  
それは「骨格のつながり」を考慮していない、狭い考えではないか?

痛みをとりあえず緩和させる。それは必要な事だが、そもそも「痛いっ!」という  
症状を悪く捉えてはいけない。

体は決して自虐的にできているのではなく、

「今の姿勢は問題がありますよ!」

「今のままでは大病しますよ!」という

“有り難いお知らせ”を発信してくれている。

痛みは自分の問題に気づかせるための症状。

痛いのは辛いけれども、そうした考えに立って  
自分の体・姿勢・習慣に目を向け善処していく。  
そのお手伝いをするのが、自らの仕事ですと  
平先生はおっしゃいました。



< 全員でシコシコ捻転体操 >

最後に、太田東西が総括をいたしました  
どうして私が

歯と骨から生きる姿勢を正そう！ 勉強会  
企画したのか？

それは

姿勢が悪いままだと、薬が効かないから。  
いつまで経っても、病気が治らないから。  
健康と幸せをなかなか実感できないから。



悪い姿勢の人は、悪い生き方考え方に無意識に（自覚なく）ハマっています。  
体がゆがんでいけば、ゆがんだ考え方になってしまうものです。

「ひねくれ者」「へそ曲がり」「曲者（くせもの）」って言うじゃありませんか！（笑）

歯と骨というのは、家に例えれば「基礎」「土台」「柱」です。

いくら外壁を綺麗に、内装設備を充実したところで、家（＝体）の基礎・土台・柱が  
しっかりしてなければ、いずれ「生活苦（＝病気）」に見舞われるでしょう。

## 体と心の両面から生きる姿勢を正す！

その必要性に気づき、生きる姿勢を正す習慣を持ったところから、体も心も人生も  
確実に変わっていきます！！ まずは「素直」になることです。

池ノ谷先生、平先生、太田東西。我々3人の一致した見解は

病気は自分自身を見つめ直す機会であり、自分自身が治していくものです。  
ほんとうの治療とは、患者さん自身に自分の問題を気づかせ、その改善に  
自ら取り組む自立心を起こさせること。自分が自分の体に責任を持つこと。  
その意識と知識と毎日の習慣が、健康長寿と幸せな生活をもたらします。



あっという間の2時間半、  
大変ご好評をいただいたので

また来年、復習を兼ねて  
開催いたしますね！（^o^）/