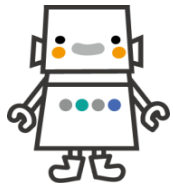




Vol.37 落ち着く「呼吸法」



文責：保健師 米澤

最近、イライラしたり、やる気が出なかつたりします。

そんな時は、「呼吸」をコントロールしてみましょう。身体の生態機能で、呼吸だけは、無意識にも意識的にもコントロールできる機能です。脈拍を速くしたり遅くしたりはできませんが、呼吸は意識して調整できます。



呼吸を意識するメリット

- ①オン・オフの切り替えがうまくできるようになる
- ②脳細胞が活性化される
- ③代謝が良くなる
- ④リラックス効果がある

おすすめ!

腹式呼吸

「腹式呼吸」とは、吸う息でお腹を膨らませ、吐く息でお腹をへこませる呼吸法です。


腹式呼吸のやり方

1. 背筋を伸ばして胸を軽く開き、鼻からゆっくり息を吐いていきます。
お腹の中の空気をすべて出すイメージで、
おへそが一番へこむところまで息を吐き切ります。
2. へこませたお腹を緩め、鼻から息を吸っていきます。
少しずつお腹に空気を送り込むように、**3～5秒かけてゆっくり吸います。**
お腹がだんだんと膨らんでいることを確認しましょう。
3. ゆっくりと口から息を吐いていきます。
お腹の中の空気をすべて出し切るイメージで行いましょう。
4. この1～3までを繰り返しましょう。



Vol.37 落ち着く「呼吸法」(その2)

文責：保健師 米澤

 大事な本番にのぞむときには、吐く息に集中しましょう。

大事な本番にのぞむ時、余裕がなくなり焦って周りが見えなくなることがあります。そんな時は、人は無意識に呼吸を止めています。そのような時は呼吸に集中しましょう。ゆっくり話すことを心がけること、自律神経のバランスが保たれ、集中力を高めることができます。

おすすめ! 4-7-8呼吸法

4-7-8呼吸法のやり方

1. 息を完全に吐き切る。
2. 鼻から息を吸いながら4つ数える。
3. 息を止めて7つ数える。
4. 8つ数えながら息をゆっくり吐きだす。



 やる気が出ない時は早く短い呼吸をしましょう。

ぼんやりしてやる気が出てこない時は、副交感神経が優位になっています。意識して速く短い呼吸をすることで、血管を収縮させて交感神経のレベルを上げましょう。

おすすめ! カパラバティ呼吸法

- 短く鋭い呼気で力強く横隔膜（腹筋）を収縮させながら鼻から息を吐く吸うを小刻みに続ける。

* 息を吸うことよりも「吐く」ことに集中して行いましょう。

※激しく腹筋を収縮しますので、心臓が弱い方や高血圧の方や妊娠中の方は控えたほうが良いでしょう。

マスクをする生活が日常的になりました。マスクの下では、呼吸は浅くなりがちです。意識してゆったりとした呼吸をしていきましょう。

また、口呼吸にもなりやすいです。鼻から息を吸うように意識してみましょ。夜の睡眠の質をあげるのにも、「腹式呼吸」はお薦めです。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。