



## 腹式呼吸 健康法

私たちが生きていく上で欠かせない『呼吸』。24時間休むことなく繰り返している呼吸ですが、『胸式呼吸』と『腹式呼吸』の2つの方法があることを知っていますか？

- 胸式呼吸は、肋間筋の働きで胸郭を広げることによって肺を膨らませます。活発に動いて、短時間で酸素を取り込む必要がある「活動モード」の時に行われる呼吸で、交感神経が優位に働きます。短距離をダッシュした時に、息が上がるのをイメージすると分かりやすいと思います。
- 対して、腹式呼吸は、横隔膜を上下させることによって、肺に空気を取り込みます。副交感神経優位な時、つまりリラックスしている「休息モード」の時に行われる呼吸です。寝ている人の呼吸を観察してみると、息を吸う時に、お腹がふくらみ、息を吐く時に、お腹がへこんで、腹式呼吸になっているのがわかります。私たちは、日常生活の中で、この2つの呼吸法を無意識に使っていて呼吸をしています。

腹式呼吸を  
おすすめする人は？

腹式呼吸・胸式呼吸、どちらも本来、人の体に備わっている14重要な呼吸法です。しかし現代のストレス社会では交感神経優位になり自律神経が乱れている人が多く見られます。血圧上昇、不眠、便秘、血行障害、冷え、肩こり、口渇、不安症...などは交感神経、優位の状態で現れやすい症状です。そのような方には交感神経を鎮め、副交感神経を優位にする腹式呼吸を生活の中に取り入れるとよいでしょう。

また、血圧測定の前には、深呼吸をするように言われた事はありませんか？この深呼吸も腹式呼吸のことです。ただ深く息を吸えばいいわけではないので、正しい深呼吸(腹式呼吸)を行いましょう。

### < 腹式呼吸で期待できる効果 >

- 寝つきが良くなる
- 心拍・血圧が落ちつく
- 血流が良くなる
- 姿勢が良くなる
- 不安や緊張を和らげる
- 便秘の解消
- 消化機能の改善
- リラックスできる
- 筋肉のコリを和らげる
- 冷えが改善する
- 声量が増える
- インナーマッスルが鍛えられる

### 腹式呼吸のやり方

- ① リラックスした状態で背筋を伸ばして鼻からゆっくり息を吸い込みます。この時、吸い込んだ空気をおへその下に溜めるように、お腹をふくらませます。
- ② 次に、溜めた空気を口からゆっくり吐き出します。お腹をへこませながら、体の中の悪いものを全て出し切るようにイメージしましょう。吸う時の倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと吐くのがポイント。



- ③ これを10～15回繰り返します。1日3セットを目安に行いましょう。寝る前に腹式呼吸を行うと寝つきよくする効果が期待できます。忙しい人は、寝る前だけでも行うとよいでしょう。
- 慣れない間は、仰向けの状態で行うとお腹の膨らみが分かりやすいのでお勧めです。ヒザを立てて手をお腹の上に置いて行うとお腹のふくらみが確認できます。

- 4秒間かけて鼻から息を吸う。●おなかに入れた空気を8秒間かけて口から吐き出す。

「たかが呼吸、されど呼吸」  
やり方自体はシンプルですが、効果は絶大！  
ぜひ、あなたの生活に取り入れてみて下さい。