

## 腹式呼吸

息を吸うためには、肋骨を開き広げるか、横隔膜を収縮させて下げます。私たちが無意識に息を吸うときは、肋骨を広げて息を吸う胸式呼吸をしています。それに対して、横隔膜を意識的に動かし、呼吸する方法が腹式呼吸です。

### 腹式呼吸の効果

#### ①腰痛の改善

腰痛や坐骨神経痛などに悩まされている方は、腸腰筋などの深部の腹筋に無意識に力を入れ、かばってしまいがちです。このような方は、腹式呼吸をすることで深部の腹筋が柔軟になり、腰痛改善効果が得られます。また、腹式呼吸を続けることで、腹筋が無理なく鍛えられ、腰痛予防効果も期待できます。

#### ②ストレスの軽減

呼吸と自律神経は深い関係にあります。深くゆっくりと呼吸をすることで、リラックス時に働く副交感神経の動きがスムーズになり、自律神経のバランスが整い、ホルモンの分泌や免疫の働きが正常になっていきます。

一方、常に浅い呼吸を続けていると、この仕組みが狂ってきます。副交感神経の代わりに、緊張したときに動き出す交感神経ばかりが働くようになり、身体のあちこちに支障が出てきてしまいます。

#### ③ダイエット効果

ダイエットにチャレンジした方は、基礎代謝を上げ、インナーマッスルを鍛えることがダイエットに有効なことをご存知だと思います。

腹式呼吸は、横隔膜をしっかり動かします。これにより、内臓の血行が促進され、基礎代謝も良くなり、腹筋も無理なく鍛えられるため、ダイエットに有効な呼吸法です。

この他にも腹式呼吸により、肺活量が増えるため、声量が増えたり、疲労回復が早くなったり、メリットがたくさんあります。是非、お試しください。

### 腹式呼吸の仕方

腹式呼吸を始めるにあたって「呼吸は、息を吐くことから始まる」「息を吐く時間は、吸う時間よりも長く」ということを意識してください。

呼吸という言葉は、吸うの前に呼という字があります。呼というのは、息を大きく吐き出すという意味があります。吸う前にまず吐かなくてはなりません。ですから腹式呼吸を始める時には、息を吐くことから始めます。

腹式呼吸をすると、副交感神経の働きが良くなると言いましたが、吐く息を長くすることで、効果はさらに上がります。

#### ①身体の力を抜いて下さい。

仰向けになっても、椅子に座っても構いません。

#### ②口からゆっくりを息を吐いていきます。

お腹を凹ませながら、横隔膜が上に上がっていくイメージをしてください。吐ききったかなと感じたら、最後の一息を絞り出すようにします。

#### ③鼻から深く息を吸う。

お腹を膨らませながら、横隔膜が下に下がっていくイメージをしてください。

#### ④再び口から息を吐く。

息を吐く時間と、吸う時間が2：1になるように意識してゆっくり吐いていきます。

#### ⑤再び鼻から息を吸う。

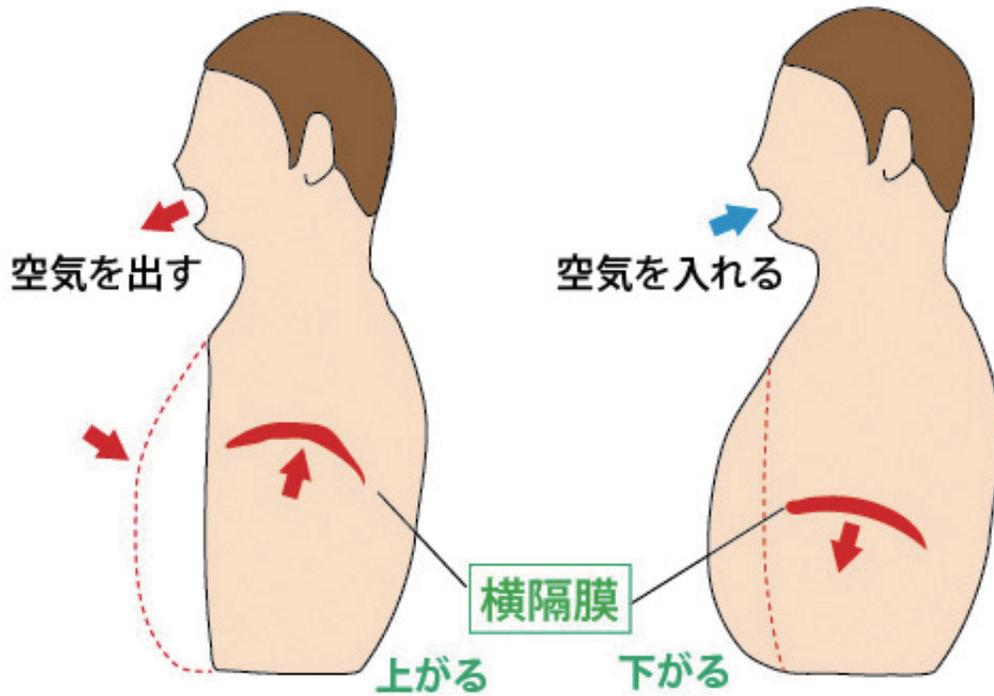
息を吐ききる感覚がつかめたら自然に鼻から息が入ってくるのに任せます。

#### ⑥ ④、⑤を5回程度繰り返します。

腹式呼吸

息を吐く時

息を吸う時



腹式呼吸を身に付けるコツ

まず、息を吐くときのコツです。

寒い日に手が冷たくて仕方がないときは、手のひらに息を吹きかけて、手を温めます。その要領で、息を吐いてみてください。

次に息を吸うときのコツです。

バラや金木犀など自分の好きな花の香りがすると、思わず吸い込んでしまいます。または、高原に森林浴に行ったら良い空気をたくさん吸いたくなります。そのようなイメージを持つとコツがつかみやすいと思います。