

ヤークの けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「深呼吸のススメ」

私たちが毎日無意識に繰り返す呼吸。

刺激が多く、呼吸が速く浅くなりがちな現代ですが、深い呼吸で緊張を和らげて活動と休養のバランスの良い毎日を過ごしたいものです。

今回のテーマは、「深呼吸のススメ」です。

自律神経は、私たちの体内で働く神経系の一部で、活動時に働く「交感神経」とリラックス時に働く「副交感神経」のふたつがあります。このふたつがバランスよく働くことで、身体は健康を維持しています。自律神経は繊細で、ストレスや不規則な生活習慣、季節の変わり目などの環境の変化などちょっとしたことでも、バランスが崩れやすくなります。

忙しい時やストレスの多い時は、交感神経が優位になり、呼吸は速く浅くなりがち。深呼吸をすることは、緊張を和らげ副交感神経の働きを正常に導いてくれる効果があります。

また、眠る前は、深く吸う→止める→深く吐くを繰り返すと、寝つきがよくなります。下でご紹介する「4・7・8呼吸法」をお試しください。



呼吸を深くするためのストレッチ

肺を囲む肋骨周りの筋肉や横隔膜の伸縮をスムーズにすると、肺を大きく膨らませるようになり、深い呼吸が自然にできるようになります。

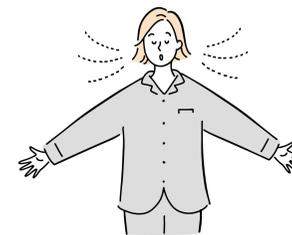
- ①椅子に座って足を肩幅くらいに広げる
 - ②頭の後ろで手を組む
 - ③両肩の肩甲骨を近づけるように腕を後ろに開いて身体をそらせる
- ①～③を10回ほど行う



(おやすみ前に) 心と身体をリラックスさせる「4・7・8呼吸法」

眠る前に、ゆっくり数えながら呼吸をすることで寝つきがよくなります。

- ①仰向けになり、完全に息を吐き切る。
 - ②鼻からゆっくり息を吸う(4つ数える)
 - ③息を止める(7つ数える)
 - ④口からゆっくり息を吐きだす(8つ数える)
- ①～③を4回から8回ほど行う。数える時は声に出さず心の中でゆっくりと。



※この呼吸法は深いリラックスを誘うものです。日中の活動時間でなく、眠る前など休養時間の前に行うようにしましょう。

ふだん意識することは少ないけど、呼吸ってめっちゃ大事なんやなあ。
疲れたなと感じた時には、一旦深呼吸をしてリラックスしよう！

