

みみトピ



呼吸を見直してみませんか？

私たちは呼吸をしなければ生きていけませんが、呼吸の役割は生命の維持だけではなくありません。呼吸は感情と密接に関係していて呼吸の仕方ひとつで心の持ち方も変わります。

日頃は無意識に行っている呼吸を見直してみませんか？

普段どんな呼吸をしているか、自分では意外にわからないものです。
まず自分の呼吸をチェックしてみましょう。

- ①20秒以上かけて息を吐くことができない
- ②気がつくとき口があいている
- ③猫背である、もしくは背中が丸まっている
- ④肩や首が凝っている
- ⑤よくため息をつく
- ⑥日常生活の中で、息苦しさを感じることもある



上記の項目に多くあてはまる人は、呼吸が浅く早くなっている可能性があります。
良い呼吸とは、腹式と胸式の両方をふくむ深くゆっくりとした呼吸、いわゆる深呼吸です。
腹式と胸式の二つの呼吸とはどんな呼吸でしょうか？

横隔膜を動かす腹式呼吸

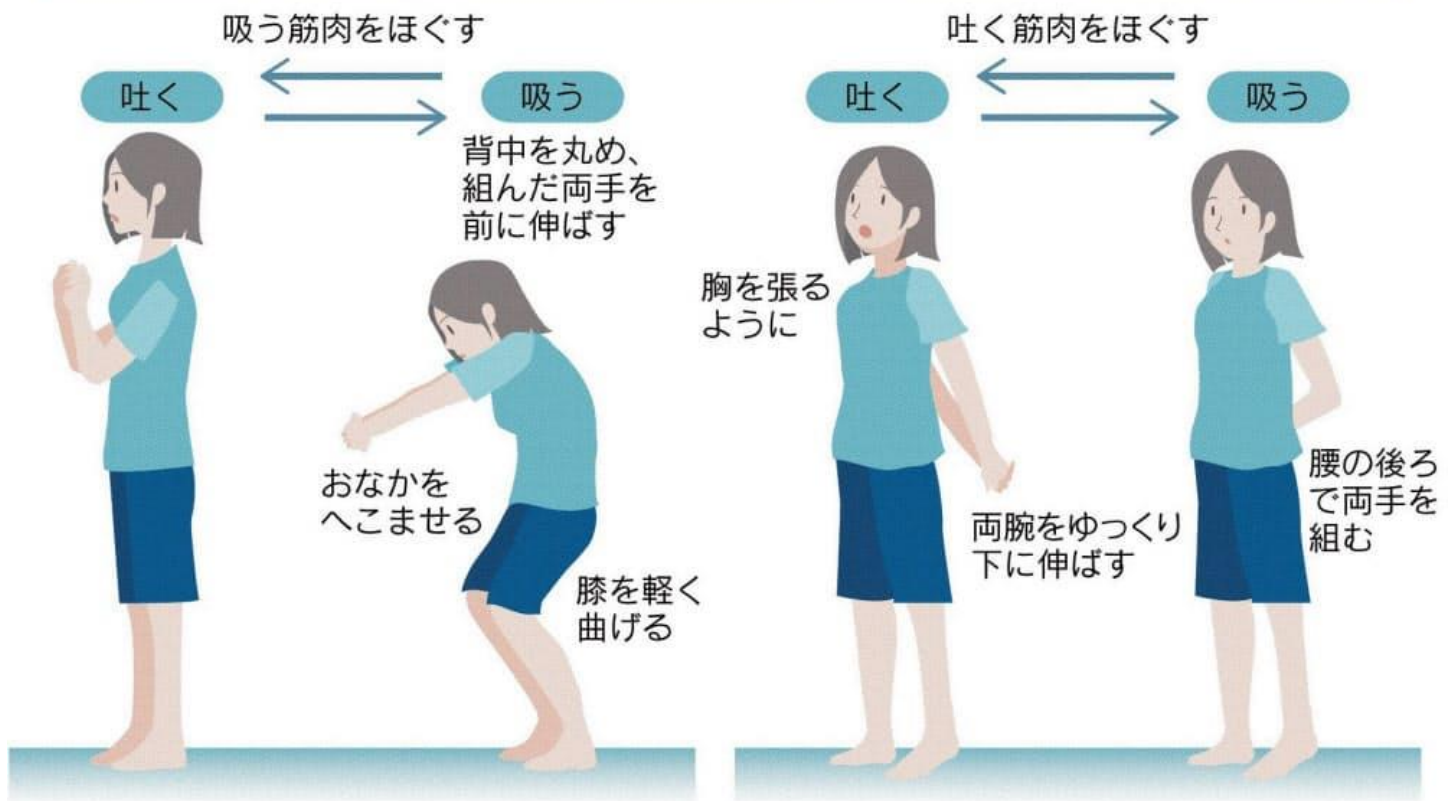
みぞおち付近の横隔膜を主に動かす呼吸法で、鼻から息を吸い横隔膜を下げるイメージで、おなかを膨らませてから口から息を吐き出します。こうすることで横隔膜が上がり、肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く吐き出すことができます。

肋間筋が働く胸式呼吸

肋骨と肋骨をつなぐ肋間筋を主に働かせて、胸部の骨格を広げたり狭めたりする呼吸です。胸を膨らませながら鼻から息をゆっくり吸います。胸が縮むのを意識しながら口から息を吐きます。

良い呼吸が出来るよう呼吸筋ストレッチを試してみましょう

深い呼吸をストレッチで取り戻そう(3~6回ずつ)



胸を広げてゆっくりとたっぷり息を吸ったら、さらにゆっくりとしっかり息を吐きましょう。深呼吸をすることで、

- ①心が落ち着く
- ②姿勢が良くなる
- ③肩や首のコリが改善する
- ④代謝がアップする
- ⑤自律神経を整える

など、体調によいことがたくさんあります。



腹式呼吸・胸式呼吸・呼吸筋ストレッチを心掛けて、心身ともの健康維持に気をつけて過ごしていきましょう

5月の勉強会 休止について

緊急事態宣言発令を受け、新型コロナの感染予防の観点から休止していた勉強会ですが、緊急事態宣言延長となっており、五月の勉強会は休止とさせていただきます。近日中の再開を検討していますので、詳細が決まり次第連絡させていただきます。