

すこやか
特集

リラックスする呼吸法 深い呼吸で 自律神経を整える



監修: 帯津良一(医学博士/帯津三敬病院名誉院長)



2 いすに座ったままでできる簡単呼吸法

呼吸法は、難しく考える必要はありません。通勤途中や仕事の合間などの隙間時間に、息をゆっくり吐くことを意識して呼吸するだけでもいいのです。もし、いすに座る時間があれば、ほんの数分間、次のような呼吸をしてみましょう。

- ① いすに座って吐く息を意識した深い呼吸を2、3回行う。息を吐くときは、丹田から全ての息を出し切るつもりで。その反動で息を吸うようにする。
- ② 両方の拳を思い切り強く握ったあと、息を吐きながら緩める。
- ③ 息を吸いながら両肩を耳に付くくらいまで持ち上げ、肩と首を思い切り緊張させたあと、息を吐きながら緩める。
- ④ いすの背にもたれて思い切り背中を反らせ、息を吐きながら戻す。
- ⑤ 息をゆっくり吸いながら、つま先→膝→胸→肩→首→顔→頭の順に、全身をなぞるように意識をめぐらせたあと、息を吐きながらからだの緊張やこりを緩めていく。
- ⑥ ⑤と反対に、頭のてっぺんからつま先に向かって意識をめぐらせたあと、不安や心配、イライラなどを全て吐き出すイメージで息を吐く。

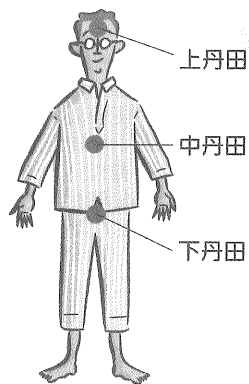
※番号は一連の流れではありません。6つの呼吸法のうち、自分が行いやすい呼吸法を試してみよう!

COLUMN

呼吸法を行うときは丹田を意識する

「丹田」という言葉は聞いたことがあっても、実際からだのどの部分に当たるのかわからないという声をよく聞きます。じつは、人間のからだには丹田が3カ所あります。ひとつは頭の中(上丹田)、もうひとつは胸のあたり(中丹田)、そしておへその下10cmくらいのところ(下丹田)です。このうち下丹田を、一般的に「丹田」と呼んでいます。

丹田に力を入れて呼吸をすると、腹腔内圧の動作によって横隔膜が動き、内臓をマッサージして血流が良くなる効果が期待できます。



悩みやストレスがある人の割合を年齢階級別にみると、男女ともに30歳代から50歳代が高く、男性では約5割、女性では約6割となっています(2016年「国民生活基礎調査の概況」厚生労働省)。働き盛り世代のストレスの高さが目立ちますが、過度なストレスや慢性的な寝不足が続くと、自律神経の乱れが生じます。自律神経のバランスを手軽に整えるための呼吸法を実践してみませんか。

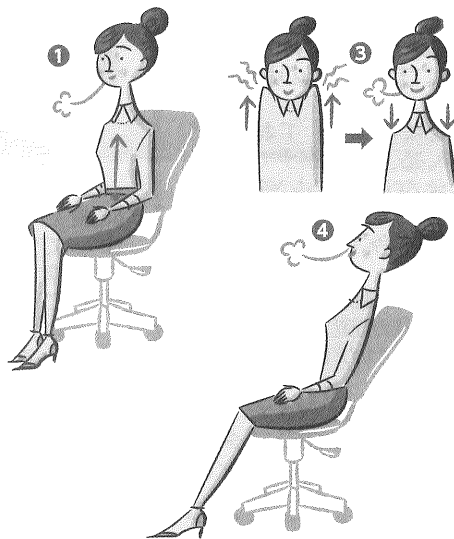
1 深く吐く呼吸でリラックス状態をつくる

心配事が頭から離れなかったり、何かに心を奪われていたりすると、呼吸が浅くなりがちです。まずは1分間、あなたの呼吸の回数を数えてみましょう。正常な呼吸数の目安は、成人で毎分15~20回。それより多ければ、呼吸が浅くなっているかもしれません。

全身の働きを調節する自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、活動時には交感神経、休息時には副交感神経が活発になります。このバランスが崩れると、メンタルヘルスに悪影響を及ぼすだけでなく、身体面での疾患に至ることもあるほど重要な神経です。

現代社会はどうしてもストレスが多いため、交感神経が活発になりがち。そこで、副交感神経を刺激する最も簡単な方法が「深い呼吸」なのです。吸うときに交感神経、吐くときに副交感神経が優位になるため、呼吸をするときには息を吐くことに意識を向けましょう。

たとえば、「ゆっくり吐くぞ」と思いながら、息を長く吐き出す。吐き切ったところで、あとは自然に任せて吸えばいいのです。このとき、肩の力を抜いて、おへその下にある丹田(※コラム参照)に力を入れると、腹腔内圧がリズムカルに変化して内臓のマッサージになり、血流も良くなります。雑念を払って心を遊ばせておくことも大切です。

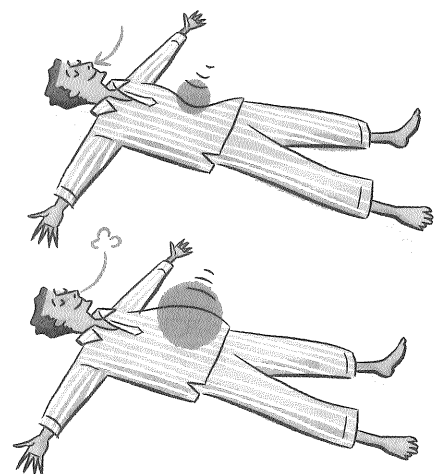


ポイント 呼吸の仕方は基本的に鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸がおススメ。鼻呼吸が難しい場合は、吸うのは鼻から、吐くのは口からでもOK!

3 眠れない夜に、大の字に寝たままの呼吸法

ストレスや不安が多く、緊張が解けずに眠れない夜が続くと、心身ともに疲れてしまいます。そんなときは、ひたすら呼吸だけに意識を向けること。丹田を満たすように鼻からゆっくり息を吐くだけの呼吸法です。

- ① ベッドや布団に大の字(実際の足の開きは大の字より狭い感じ)になって、目をつむり、全身の力を抜く。
 - ② おなかをへこませたまま鼻からゆっくり息を吸う。息を十分に吸ったら、鼻から静かに息を吐き、吐く息に合わせておなかを膨らませる。
- そのとき、下半身に力をみなぎらせるようなイメージを持つ。何回も繰り返しているうちに自然と眠くなり、眠りにつく。



参考文献:『呼吸はだいじ「ゆっくり吐いて吸う」は最高の健康法』(帯津良一著/マガジンハウス)

《「すこやか健保」より抜粋》

健保組合からのお知らせ ▶ 保養所の情報・空室状況は健保組合ホームページにて確認できます。

ホームページ

勝又健保

検索

ホームページ用QRコード▶

