

# 今月のさがあお豆知識 No.69

## 当たり前すぎて忘れがち「質のいい呼吸」で心と体を整えよう

起きている時も眠っている時も、一度も休まず続けているのが呼吸。当たり前すぎて普段は意識することはないのかもしれませんが、しかし、一回一回の呼吸を質のいいものにする事で、私たちの体や脳、心の状態にいい変化をもたらすことができます。

緊張やストレスを感じている時には浅い呼吸(胸式呼吸)になっていることも。

質のいい呼吸＝深い呼吸(腹式呼吸)をすることで、酸素をたくさん取り込むことができるようになります。

## 「質のいい呼吸によってもたらす効果」

### 〈健康な体を作ってくれる〉

食事で取り込まれた栄養は、呼吸によって取り込まれた酸素によりエネルギーに変えられます。栄養のある食事と深い呼吸で健康な体作りができるようになります。また血行が良くなり、肩こりや頭痛、冷え、美肌、お腹まわりがスッキリするといった効果が期待されます。

### 〈思考力が高くなる〉

体の中で最も多く酸素を必要とする部分は「脳」と言われています。例えば、食事をした後に頭がボーッと眠くなるのは、消化のために胃や腸に酸素が多く使われてしまうからです。深い呼吸をすると酸素がたくさん取り込まれるので脳にも十分に行き渡り、頭の働きがハッキリしてきて集中力が高まります。

### 〈気持ちがポジティブになる〉

深い呼吸をすることでα波(リラックス効果を示す脳波)は「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌を盛んにしてくれます。セロトニンは精神の安定や睡眠に深く関わっている神経伝達物質です。リラックスした心の状態になるので、気持ちもポジティブにしてくれます。また、セロトニンを材料にして作られる睡眠ホルモン「メラトニン」が多く作られるので、良い睡眠にもつながります。こうやって良い循環によって、心の状態も健康になっていきます。



## 【腹式呼吸のやり方】

①背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。この時おへその下に空気を貯めていくイメージでお腹を膨らませます。

②次に、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら、体の中の悪いものをすべて出しきるように、そして吸う時の倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイント！

1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて無理なく楽しみながらやりましょう！

## 【さらに効果を高めたいときは…】

腹式呼吸にイメージトレーニングを加えてみましょう！

息を吸い込む時は、高原のさわやかな空気や好きな花の香りなど心地よいものをイメージし、息を吐く時はイライラの原因や緊張、不安などのマイナス要因が体から出ていくイメージをします。