



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

これから夏に向かい、身体の自律神経が今までの冬用の身体(交感神経機能が大)から夏用の身体(副交感神経機能が大)に切り替わっていきます。この時期は体調を崩しやすいので、健康管理には十分気をつけて下さい。

先月、私の古くからの知り合いで友人の丁先生が本を出版されました。「足圧整体 しあわせになる足法」という題名です。当院の施術にも一部組み込まれている技術で、足圧により筋肉をほぐして身体を整える施術法です。イラストと写真が多く、とてもわかり易い内容ですので、興味のある方は一読をお勧めします。



著者 丁 泰丹 (株)じゃこめてい

出版 定価 1,300 円+税

今回は呼吸についてお話しします。

体に良い呼吸

体の生理機能は、ほとんどが自分で意識せずとも、自律神経の働きによって勝手に機能しています。

心臓の拍動等、各内臓の働き、呼吸、血液循環等様々ですが、これらの中でも自らの意志で調節できるのが呼吸なのです。

胸式呼吸では体に十分な酸素が供給されないのに対して、横隔膜で行う腹式呼吸は、酸素の摂取量が多く体の隅々まできれいな酸素が供給され、また体の大掃除もできます。

横隔膜は息を吐いたときに、上にあがります。(お腹はへこみます。)横隔膜が上がると腹腔内の圧力が低下して、血管内の静脈弁が開いて下半身の血液が吸い上げられます。

逆に息を吸うと今度は横隔膜が下がり、(お腹はふくらみます。)腹腔の内圧が高くなるので、血液は心臓に向かって押し出され、血液循環も非常に良くなります。

また、この腹式呼吸による横隔膜の上下運動が、内臓を圧迫したり緩めたりして、間接的に内臓をマッサージします。それにより腹腔内の血液循環および自律神経の働きも良くなり、内臓の蠕動運動が促進されるので、各臓器も活性化します。

この腹式呼吸を常時心がけて行うことにより、体は疲れにくくなるし、病気にもかかりにくくなります。各界の名人や達人といわれる人は、この呼吸法のコツをつかみ長生きをしている人が多いのです。

腹式呼吸の練習方法

誰でも睡眠中は無意識のうちに腹式呼吸を行っていますが、普段起きている時は意識してやろうとしても、なかなかうまくできない人が多いです。そんな方には、この腹式呼吸の練習法をおすすめします。

- ・ 枕をせずに仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ・ 右手を下腹に当て、その上に左手を乗せる。
- ・ お腹(横隔膜)で息をゆっくり吸う。その時お腹はふくらむ。
- ・ しばらく息を止めてからゆっくりと吐いていく(その時お腹はへこむ)
- ・ 鼻で呼吸する。

この呼吸を1分間に2~3回というゆっくりとしたペースで出来ると良いです。まずは夜寝るときと朝目覚めた時に10回ずつ練習、そして慣れてきたら日常生活の中でも気付いたら意識して腹式呼吸を行うようにします。