

### テーマ「ストレスと呼吸法」

立春とは申しますが、まだ寒さ厳しき日が続いております。今月はストレスと呼吸法についてお話しします。

呼吸とは生きている間、絶え間なく続けるものです。ぜひ呼吸法を身につけて元気をアップしましょう！！

イライラしている時、不安な時、焦っている時、そういう時はいつの間にか呼吸は浅くなっているものです。浅い呼吸とは肩や胸だけで行っている呼吸です。浅い息は肺の一部にしか酸素を届けることができません。そうすると体や心に好ましくない影響があらわれます。

酸素不足は脳の働きを鈍らせます。ストレスの多い毎日を過ごしている人には息苦しい症状が現れる事も。そんな息苦しい症状、原因、解消法について紹介します。

### 息苦しい症状とは？

- ・呼吸が早くなって息苦しい感覚
  - ・呼吸が浅くなって息を深く吸えない
  - ・のどがしめつけられるような感覚
- ストレスが多いと全身の筋肉が緊張します。



特に気管支の周りの筋肉が「緊張・収縮・けいれん」するとそれが原因でうまく息が吸えなくなって、息苦しいと感じるようになります。

次ページ

息苦しい症状の時の正しい呼吸法



### 一番は体の緊張をほぐすこと

息苦しい症状のおおもとの原因は、ストレスからくる筋肉の緊張。

筋肉の緊張をほぐせば、呼吸がしやすくなるだけでなく、さまざまな不調の改善をサポートします。

こまめにストレッチする、軽い運動をする、整体やマッサージを受ける、ゆったりと湯船につかるなど、毎日の生活の中で体をほぐすように意識してみましょう。

### 次は呼吸法

- ①肺の中の空気を吐ききる
- ②姿勢を正してみる
- ③肩を下げるよう心がける

※こまめに肩を上げ下げしたり肩をまわしたりして、少しでも筋肉をほぐしてリラックスするように心がけてください。

### 呼吸は鼻で

これが正しい呼吸の前提です。

鼻の奥にある鼻粘膜には細かい繊毛がじゅうたんのようになっています。外界から入ってくる異物を排除してくれます。口呼吸だと排ガス・ホコリ・ちりなど肺に吸い込まれてしまいます。鼻呼吸していればドライマウスを防止する効果もあります。

鼻呼吸を日常化することで、体幹の中心筋肉である横隔膜筋を鍛える事になります。

正しい呼吸法で元気度アップ！