

『ダイエットに効果的！』等、一時期話題となった呼吸法。よく聞くけど一体どんな効果があるの？と疑問を持たれる方もいるかと思えます。呼吸一つで得られる効果にどんなものがあるのでしょうか？そこで、今回は「呼吸」に関するお話です。

★ 呼吸について

あなたは普段、呼吸を意識していますか？運動する時はもちろん、掃除をしている時や話をする時、じっと本を読んでいる時など、人は無意識に呼吸をしています。

大きく分けると呼吸法は、『腹式呼吸』と『胸式呼吸』があります。ライフスタイルやライフイベント等でも、腹式呼吸が主になったり、胸式呼吸が主になったりと呼吸法は変化します。呼吸は、方法が違えば効果も異なりますので、目的に沿って呼吸法を変えてみるのも良いものですよ！まずは、それぞれの違いを確認していきましょう！

1. 腹式呼吸

《手順》

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 息を口から全部吐き出す（身体の中の空気を全て外に出すつもりで）
- ③ 鼻から息を吸う（風船を膨らませるようなイメージで腹を膨らませる）
- ④ 膨らませた腹をへこますように、口からゆっくりと息を吐ききる
- ⑤ ①～④を実施した後は、③と④を繰り返す

※ ③～④のポイントとして、下記のことを意識して行うことが大切です！

- ・慣れるまでは、腹に手を当て、腹の膨らみや凹む状態を確認しながら行う
- ・吐く時間が、吸う時間の1.5～2倍位になるように、長くゆっくりと吐く
- ③と④を合わせて、12秒以上になれば理想的



《効果》

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| ① 血行促進 | ② ストレス軽減 | ③ 冷え症改善 |
| ④ ホルモン分泌調整 | ⑤ 免疫力アップ | ⑥ 呼吸時に使う筋肉強化 |
| ⑦ 血圧低下 | ⑧ 基礎代謝アップ | |

2. 胸式呼吸

《手順》

- ① 腹をへこませながら、息を口から全部吐き出す
- ② 腹をへこませたまま、鼻から息を吸う
胸が大きく開き、肺に息が取り込まれていくのを意識する
- ③ 腹はへこませたまま、口から息を吐く

《ポイント》

- ◎ 息を吸うと、無意識に腹も膨らむので、腹筋を意識し引き締めた状態を維持する

《効果》

- | | |
|----------------|-----------|
| ① 身体がすっきりと目覚める | ② 姿勢改善 |
| ③ 呼吸時に使う筋肉強化 | ④ 基礎代謝アップ |

呼吸法を行う際は、『吸うこと』よりも『吐くこと』を意識しましょう。しっかりと息を吐ければ自然と深い呼吸になり効果が得られやすくなります。また、直ぐに効果を得られるものばかりではないので、生活の中に取り入れながら、健康増進やダイエット等に活かしていきましょう！