

「ダイエットに効果的！」等、一時期話題となった呼吸法。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いますが。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。

★呼吸方法

普段、呼吸を意識していますか？運動する時・掃除をしている時・話をする時・掃除をしている時・話をする時・本を読んでいる時等、人は無意識に呼吸をしています。呼吸方法には、『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方法は変化します。呼吸は方法が、違えば効果も異なりますので、目的に沿って呼吸方法を変えてみるのも良いですね。

まずは、呼吸法の違いを確認してみましょう！

★腹式呼吸の手順と効果

- 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！
(身体の中の空気をすべて外に出すつもりで)
- ③ 鼻から息を吸う！
(風船を膨らませるイメージでお腹を膨らませる)
- ④ お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

- ・ 慣れるまでは、お腹に手を当て、お腹の膨らみやへこ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：・ 血行促進 ・ ストレス軽減 ・ 冷え症改善 ・ ホルモン分泌調整

・ 免疫力アップ ・ 呼吸時に使う筋肉強化 ・ 血圧低下 ・ 基礎代謝アップ

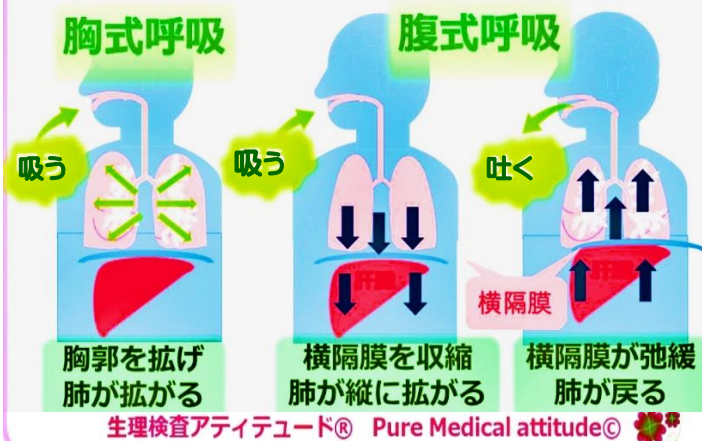
★胸式呼吸の手順と効果

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

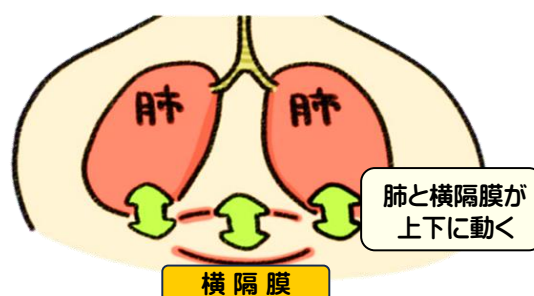
※ ポイント：息を吸うと無意識にお腹も膨らむので、腹筋を意識し引き締めた状態を維持する！

※ 効果：・ 身体がすっきりと目覚める ・ 姿勢改善
・ 呼吸時に使う筋肉強化 ・ 基礎代謝アップ

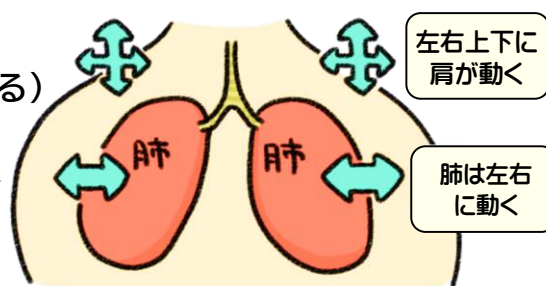
胸式呼吸と腹式呼吸



腹式呼吸



胸式呼吸



＜＜総括＞＞

呼吸法を行う際は、「吸う」ことよりも、「吐く」ことをしっかり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！

腹式呼吸

副交感神経優位

安静	脳	興奮
ゆっくり	呼吸	速くなる
下降	血圧	上昇
活動向上	胃腸	活動低下
弛緩	子宮	収縮
リラックス	精神	緊張(集中)

胸式呼吸

交感神経優位