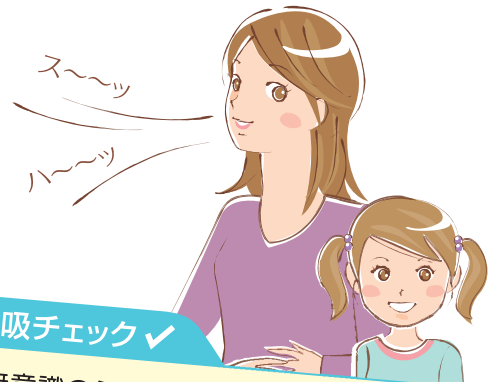


大切な家族の元気をつくろう!

どこでもできる健康法! 呼吸でリラックス

ヨガで用いられたり、新しいダイエット法として取り上げられたりと、改めて見直されている“呼吸”。工夫することでリラックスできたり、冷え性や不眠を改善するなど、様々な効果があるとされています。普段、無意識に行っている呼吸を少し意識して、健康で元気な体を手に入れましょう!



あなたはどっち? 鼻呼吸 or 口呼吸

口呼吸は、のどを乾燥させ、空気の中の病原菌を直接、体に取り込んでしまうので、避けた方がいいとされています。自分がどちらなのか確認してみましょう!

口呼吸チェック✓

- 無意識のうちに口が半開きになる
- 唇がカサカサと乾燥している
- 朝起きた時、のどがヒリヒリと痛む
- 鼻の穴を意識して動かすことができない
- クチャクチャと音を立てて食べる
- いびきをかく
- 歯並びが悪い、または前歯が出ている
- 片方の歯で噛むくせがある

1つでもあてはまれば**口呼吸の可能性アリ!**

おすすめ改善方法 1日3回、合計1時間ほど、口を閉じてガムを噛む

腹式呼吸を取り入れよう!

私たちは「胸式呼吸」と「腹式呼吸」という2種類の呼吸を使い分けています。緊張やストレスが溜まると、全身がこわばって呼吸も浅くなりがち。そんなときは、リラックス効果のある「腹式呼吸」がおすすめです。

<腹式呼吸の健康パワー>

血圧低下作用

ストレス改善効果

冷え改善効果

よく眠れる

腹式呼吸にチャレンジ! 1分でできるリラックス!

- 1 椅子に座り、上半身の力を抜き、下半身は力を入れる。(立って行ってもOK)
- 2 天井から頭を引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばす。
- 3 意識はへその下あたりに集中する。
- 4 口をつぼめてゆっくりと息を吐く。お腹を引っ込めながら、息を吐き切る。
- 5 お腹を膨らませながら、すばやく息を吸う。これを1分間繰り返す。

胸を動かさないよう注意してやってみましょう!



コラム 呼吸が、話し方にも影響!?

私たちは話をするとき、吐く息を声帯で響かせ音に変えて相手に伝えています。つまり話言葉のベースは息。そのため、吐く息の量が少なかったり、吐くスピードが速すぎたりすると、早口になったり、言葉の語尾が消えて、聞き取りにくい話し方になってしまいます。はっきりと落ち着いて話を伝えるためにも、鼻呼吸&腹式呼吸が効果的なのです。

